ПЫШКИ ИЛИ ХУДЫШКИ?

СКОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ ТЕБЕ НУЖНО

ИЮЛЬ 2013

УКРАИНА

Men's Health

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

КОЛЕСО ДЫБОМ

ВЕЛО• ПРОБЕГ ПО БУТАНУ

ПЯТЬ МИНУТ НА ВСЕ

ОЧЕНЬ БЫСТРАЯ ТРЕНИРОВКА

ЗАРЯЖАЕМ ВОДУ!

МН•ЭКСПЕРИМЕНТ

ХОТЕЛИ КАК ЛУЧШЕ

ТЕСТИРУЕМ СЕКС-ДОБАВКИ

3

ЧЕМПИОНА УЧАТ ПЛЫТЬ КРАСИВО

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА

СЕРХИО РАМОС

Футболист

МЫ КОТОВ ТУШИЛИ• ТУШИЛИ

5 АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ИСТОЧНИКОВ БЕЛКА I СТР. 78

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
13007
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

БОНУС МОТОЦИКЛЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

07.13

Men's Health

56
"МИЛЫЙ, А ОТКУДА КРОВЬ НА ПОКРЫВАЛЕ?"

НА ОБЛОЖКЕ

29
ПЫШКИ ИЛИ ХУДЫШКИ?
Какая тебе больше нравится и почему

88
КОЛЕСО ДЫБОМ
Велопробег по Бутану

56
ХОТЕЛИ КАК ЛУЧШЕ
Редакция проверяет секс-добавки на прочность

78
МЫ КОТОВ ТУШИЛИ-ТУШИЛИ
5 диких белковых рецептов

114
МОТОПРИГОВОР
Выбираем твой первый мотоцикл

96
ПЯТЬ МИНУТ НА ВСЕ
Очень быстрая тренировка

62
ЗАРЯЖАЕМ ВОДУ
Уроки плавания Торпа, Лохте и Коротышкина

на обложке:
СЕРХИО РАМОС

фотограф:
DE EDU GARCÍA

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

07.13 Men's Health

96
ЕЩЕ 300 СЕКУНД — И ЗА РАБОТУ

В НОМЕРЕ

ОРГАНИЗМ
72 Мертвый сон
Ночные перебои с дыханием

ЖИЗНЬ
84 Трофей Иванович
Награда нашла героя

ГИД ПО СТИЛЮ

ГАРДЕРОБ
102 Полевые испытания
Скалолазу все к лицу

ДЕЛО ВКУСА
108 Запах особый
Ароматы первой свежести

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
109 Солнечная система
Эти средства защитят от ультрафиолета

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.
100 В ногах сила есть
Упражнения для бегунов

ЖЕЛЕЗО

ТЕХНИКУМ
110 MorePhone
За этими экранами — будущее

ЭКСТРА

СПОРТ
34 Кручу, верчу
Подкачаться хочу

ОТНОШЕНИЯ
38 Этими все сказано
Зачем слушать ее внимательно

СТРЕСС
40 Чувства с толком
Не дай эмоциям испортить твое здоровье

РАЦИОН
44 Красная армия
19 блюд с одним томатным соусом

ФОРМА
48 Качок или торчок?
Проверь себя на фитнес-зависимость

78
ВЫ ПОШТО УЖИКА ОБИЖАЕТЕ?

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

10 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
12 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
14 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
32 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
118 ПРОМО
120 ГДЕ КУПИТЬ?
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор
Ярослав Руденко
Зам. главного редактора
Дмитрий Куц
Дизайн
Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Маргарита Скомрова,
Ксения Лесничая,
Наталья Стрильчук,
Саша Маслов,
Наталья Волк,
Анна Янченко

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Продажа рекламы
Анастасия Бондарович,
Татьяна Бортник
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман
Подписка Юлия Мартыненко
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Харри-Пекка Кауконен,
Хайке Розенер

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Airton Seligman
BULGARIA Vladimir Konstantinov
CHINA Zhou Song
CROATIA Robert Frkovic
FRANCE Michel Birnbaum
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
HUNGARY Mate Pasztor
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Corsi
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Mihai Ghiduc
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Jordi Martinez
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Fatih Büyükbayrak
UNITED KINGDOM Toby Wiserman
USA Bill Phillips

LATIN AMERICA Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

RODALE INTERNATIONAL

ROBERT NOVICK
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director,
Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director,
Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Executive Director,
Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Business Development & Marketing Director
Angela Kim
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator,
Business Development & Marketing
Dana Rich

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины (Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 05.06.2013 г.
Допечатная подготовка: Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Компания "Юнивест Маркетинг", типография "Юнивест Принт"
01054, г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б
тел. (044) 494-09-03

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 31, 37, 43, 49, 99, 120, 121, 123

ТОЛЬКО НЕ ДЕЛАЙ ЭТО

НАДЕЮСЬ, ЭТО НЕ О НАШИХ ЧИТАТЕЛЯХ, подумал я, прочитав финальную редакцию статьи "Качок или торчок" (стр. 48). Мы из номера в номер призываем всех тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться, но в этот раз предлагаем придержать коней.

Похожая мысль пришла мне в голову, когда я перечитывал материал из рубрики "Секс", подготовленный нашими российскими коллегами. Эти отчаянные парни на своей шкуре решили испытать действие различных БАД, якобы улучшающих сексуальную жизнь (стр. 56). Хотелось бы верить, что никто из многотысячной аудитории MH не будет вынужден ставить такие эксперименты над собой.

Статью "Гадов буду" тоже нельзя считать призывом к действию (стр. 78). Никаких тебе традиционных для нашего журнала рецептов мегаполезных овощей с куриными грудками. Кошки, собаки да морские свинки.

Есть в этом номере и примеры, достойные подражания, а из сомнительного опыта тоже можно извлечь какую-то пользу.

7 ФАКТОВ, НЕ ВОШЕДШИХ В СТАТЬИ ЭТОГО НОМЕРА

11 674 ступеньки в лестнице, которая тянется вдоль рельсов фуникулерной дороги Низенбан в Швейцарии, — она считается самой длинной в мире. О том, как лестница помогает худеть, — на **стр. 24**

N°1 среди овощей по содержанию мелатонина — гормона, помогающего тебе крепко спать, — это помидор. Рецепты 19 разных блюд на основе томатного соуса — ищи на **стр. 44**

$7 стоит килограмм кошачьего мяса на рынке в Китае. Как готовить кошатину — узнаешь на **стр. 78**

Валерий Лобановский — самый результативный футбольный тренер СССР, завоевавший со своими командами 28 высших спортивных наград. О других спортсменах, давших свои имена соревнованиям, — читай на **стр. 84**

40 — на столько процентов ты должен снизить интенсивность своей обычной тренировки, если спал ночью меньше 4-х часов. В каких еще случаях стоит умерить свой пыл — написано на **стр. 48**

Самое раннее упоминание об уксусе относится к 6 тысячелетию до н.э. Неожиданный рецепт соуса для мяса на основе хлеба и уксуса — ждет тебя на **стр. 22**

30 — во столько раз больше энергии расходует человек при плавании, чем рыба аналогичного размера. Научись плавать лучше — под руководством чемпионов со **стр. 62**

ФОТО: CORBIS

ГАЛОПОМ В БУДУЩЕЕ

Здравствуйте. Поздравляю редакцию и читателей с Новым годом! Нет, я не идиот. Просто так сложилось, что я определяю текущий месяц не по календарю, а по месяцу того номера Men's Health, который в данный момент читаю. Время летит быстро и незаметно, многое не успеваешь. Я, как предусмотрительный человек, подписался на Men's Health, чтобы ничего не пропустить. И так он у меня копился практически целый 2012 год. Сейчас иду хорошим темпом и заканчиваю читать декабрьский номер. Всем привет из прошлого, встретимся в настоящем!

ИВАН ЗАСЯДЬКО

МН: Редакции ужасно любопытно, что за веские причины заставили тебя воздерживаться от чтения МН целый год. А чтобы тебе легче было догонять настоящее и мчаться в будущее, держи кроссовки adidas Energy Boost с революционной технологией BOOST.

Мания на отжимания

Недавно у вас была статья про отжимания, где автор сравнил это упражнение с первой книгой, которая, мол, пылится, а выкинуть жалко. Хочу поспорить! Для меня отжимания — это как праздник, который всегда с тобой. Я отжимаюсь ежедневно уже лет 15, где бы я ни находился и в каком бы ни был настроении: отжимался в школе и институте, когда устроился на работу, когда был один и после того как женился. А в прошлом году сделал операцию на плечевом суставе и никак не мог разработать руку. Не помогла даже программа реабилитации. Но вернулся к отжиманиям — и все прошло. Отжимайтесь, парни!

ГРИГОРИЙ

Все идет по плану

Хочу обратиться не к кому-то конкретному, а, наверное, ко всем. Мы все составляем списки того, чего хотим достичь, ставим перед собой цели. А теперь я прошу вас остановиться, успокоиться и отдышаться. Оглянувшись назад, вспомнить, чего хотели добиться в детстве, и сопоставить с тем, чего уже добились.

Лично я недавно так и сделал. Оказалось, в свои 22 я успешно отучился, переехал в крупный город, у меня несложная, спокойная и хорошая работа. В свободное время устраиваю загородные поездки на велосипеде, хожу в спортзал, бассейн, а за то время, пока я добираюсь на работу, успеваю прочесть пару глав в книге. В общем, все так, как и хотелось десятилетнему пацану. Надеюсь, что в дальнейшем дела будут идти той же дорогой. А все, что еще не сбылось, реализуется в скором времени.

ИГОРЬ НЕЧУЕВ

Заразительное хобби

Несколько лет назад просматривала анкету друга "ВКонтакте" и в строке с перечнем хобби увидела: "читаю МН". Я не была уверена, что это, поэтому написала ему в личку с вопросом. На что он нехотя, "как девушке", ответил что-то неопределенное вроде "тебе такое неинтересно". Это меня и задело...

С тех пор я регулярно читаю МН. И хочу сказать огромное спасибо! Многих вещей мы, девушки, часто не замечаем. О множестве нюансов не догадываемся. И парни тоже имеют свои, мужские заморочки — и во внешности, и в психологии. Спасибо за то, что помогаете нашим мужчинам реализовывать себя. Мой двоюродный брат забирал все старые выпуски из моей тумбочки, чтобы не покупать новые номера. Мотивировал тем, что экономит и что это ценная макулатура. За полгода он сбросил около 8 кг, к тому же теперь мои журналы перестали незаметно исчезать после его визита, так как он понял, что нужно идти в ногу со временем.

Короче, ребята, я надеюсь, что вы не осудите девушку за то, что люблю узнавать о вас много интересного и нового. Это как особый подход к вам. Спасибо, МН!

ЯНА, ДОНЕЦК

Брюходав с дипломом

Несколько замечаний к статье "Господин Брюходав".

В Украине с 2005 года "загсов" не существует, с того времени и по сей день они называются неблагозвучной аббревиатурой РАГС, посему не нужно отправлять читателей в несуществующее учреждение.

Также ни к чему лишние хлопоты: по закону у наших граждан нет такой "почетной обязанности", как замена документов об образовании, трудовой книжки. Время и силы, нужные для этого, лучше потратить на что-то более интересное — семью, здоровье, спорт и журнал МН, конечно.

Обязательной является смена паспорта (в том числе для выезда за рубеж), идентификационного кода, водительских прав, свидетельства о регистрации транспорта. Да и предпринимателям документы поменять нелишне — нужно же зарабатывать на жизнь и МН!

ПАВЕЛ, ОДЕССА

Я ЯВЛЯЮСЬ ДОНОРОМ КРОВИ, ПЕРЕД СДАЧЕЙ ЗАПОЛНЯЮ АНКЕТУ, И ТАМ ЕСТЬ ПУНКТ: "ДЕЛАЛИ ЛИ ВЫ ТАТУИРОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНЕГО МЕСЯЦА?" ЗНАЧИТ, НЕЛЬЗЯ СДАВАТЬ КРОВЬ ПОСЛЕ ТОГО, КАК НАБИЛ ТАТУ. А ПОЧЕМУ?

Андрей

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Есть несколько временных противопоказаний к сдаче крови. Речь идет в том числе о тату, лечении иглоукалыванием, оперативных вмешательствах, переливаниях крови, контактах с больными гепатитами. Причина в том, что некоторые инфекционные агенты, например вирусы (в том числе ВИЧ, гепатита В или С), попадая в организм человека в описанных обстоятельствах, никак не проявляют себя на первых порах. К тому же тест-система не сможет обнаружить проникший вирус ввиду того, что в организме еще не выработались к нему антитела. Например, у ВИЧ "скрытая" фаза может длиться до 6 месяцев. И если ты, воспользовавшись услугами недобросовестного татуировщика, что-то подхватил от его инструмента, ты можешь передать это "что-то" вместе со своей кровью незнакомому больному.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Здравствуйте. Мне 25. Три месяца назад сделали резекцию почки. Когда можно приступать к тренировкам? И еще хотелось бы узнать насчет того, можно ли пить спортивные добавки (протеин, гейнер и т.д.) или теперь с ними покончено? Мой врач категоричен в отношении добавок и говорит, что это вредно даже здоровому человеку.

Алексей

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Алексей, я бы не стал спешить тренироваться, потому что не могу предугадать последствия физических нагрузок после резекции почки. Что касается пищевых добавок и проч., то последствия их приема (соотношение пользы и вреда) — это terra incognita для "традиционной" медицины. Поэтому в твоей ситуации я бы воздержался и от добавок.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я часто придумываю несуществующие детали, когда рассказываю какие-нибудь истории. Я псих?

мн: В некотором преувеличении есть смысл. Рассказывая истории, ты будто стоишь на сцене — твои друзья ждут, что твой рассказ их развлечет. Так что пока все в порядке. Но наблюдай за собой — вдруг однажды ты поймаешь себя на том, что врешь все время, просто так. Ученые еще спорят, чем считать т.н. патологическую лживость — полноценным психическим расстройством или особым психическим состоянием. Но ничего хорошего в этом "состоянии" точно нет.

● НОРМАЛЬНЫЙ ○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ

НАСКОЛЬКО ЭТИЧНОЙ С МОЕЙ СТОРОНЫ БУДЕТ ПОПЫТКА ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ЛУЧШЕЙ ПОДРУГОЙ МОЕЙ БЫВШЕЙ ДЕВУШКИ? *Гость*

Очень мило, что тебя беспокоит этическая сторона вопроса, в то время как должна бы волновать практическая. Потому как рискуешь ты конкретно. Неважно, как долго вы были вместе и сколько времени прошло с тех пор. Неважно, винит ли в скоропостижном угасании романа та сторона тебя (а ведь наверняка винит). Неважно даже, насколько близко дружат девушки. Все равно каждый твой шаг будет пристально изучаться и обсуждаться, причем не факт — ой не факт! — что в позитивном ключе. Равнодушна экс к твоей попытке сближения с ее подругой точно не останется, даже не надейся. И если уж не будет откровенно мстить, то наверняка начнет вставлять палки в колеса и подливать дегтя в бочку с медом, прикрываясь женской солидарностью. Короче, ввязываться в описанную тобой историю — это все равно что присесть нежным голым задом на муравейник. Болезненно и имеет смысл только в том случае, если иначе никак нельзя.

НА ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ ДЕВУШКА ОТВЕТИЛА ХРЕСТОМАТИЙНО: "НЕ ЗНАЮ, Я НЕ ИСПЫТЫВАЮ ЧУВСТВ, НО МНЕ С ТОБОЙ ТЕПЛО И УЮТНО". ОЧЕВИДНО, ЧТО НА ЭТОМ СТОИТ ПОСТАВИТЬ ЖИРНУЮ ТОЧКУ. ПРИ ЭТОМ ОНА БЕЗУМНО РЕВНУЕТ МЕНЯ КО ВСЕМУ, ЧТО ДВИЖЕТСЯ. БЫВАЕТ ЛИ ДЫМ БЕЗ ОГНЯ?

Леха Милюков

Бывает, Леха, еще как бывает. Ревнует — не значит любит. К тому же не факт, что действительно ревнует, а не играет с целью удержать тебя подольше на крючке. Приятные парни, с которыми тепло и уютно (а еще, предположу, можно не платить за себя в кафе и кино), на дороге не валяются — отсюда ее нежелание отпускать тебя. Иными словами, ты имеешь дело с классической собакой на сене: и сама взаимностью не осчастливит, и другим поставрается не дать. Ты можешь сколько угодно пытаться романтизировать ее поведение, но факт останется фактом: скорее всего, мы имеем дело с разбушевавшимся собственническим, а не каким-либо другим инстинктом.

МЕНЯ В ПРИНЦИПЕ УСТРАИВАЕТ МОЯ ВНЕШНОСТЬ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ОДНОЙ "ДЕТАЛЬКИ": У МЕНЯ БОЛЬШОЙ НОС. ОН НЕ ПРОСТО ДЛИННЫЙ, А ЕЩЕ И С ГОРБИНКОЙ. ЧЕРЕЗ ГОД СОБИРАЮСЬ СДЕЛАТЬ РИНОПЛАСТИКУ. А ПОКА Я ПРИЛИЧНО КОМПЛЕКСУЮ, ГУЛЯЯ С ДЕВУШКАМИ. ДУМАЕТЕ, ЗРЯ?

Павел Коломиец

Знаю, что зря. Если бы от размера шнобеля зависело, сколько и каких женщин тебе достанется, то Венсан Кассель был бы женат не на Монике Беллуччи, а на Лане Вачовски. К тому же сколько девушек — столько и пристрастий. Одна сочтет твою горбинку уродливой, а другая будет слагать в честь нее сонеты и вести от ее имени блог. Сказать по правде, лично я между парнем с большим носом и крошечной носопыркой без колебаний выбрала бы — и неоднократно выбирала — первого (поскольку убеждена, что такие профили выглядят выразительно и породисто). Это я все к тому, чтобы ты не торопился тратиться на пластических хирургов. Не исключено, что со временем ты поймешь: имеющийся нос можно использовать не для отпугивания, а, наоборот, для привлечения женщин. Особенно если сочинить и складно излагать легенду о дедушке-французе и завещанном тебе замке на Лазурке.

Я служу в ракетных войсках, две трети месяца провожу на боевом дежурстве и в нарядах. В дни дежурства сплю всего по 3–4 часа и в разное время суток (то днем, то ночью). Возможно ли перестроить свой организм на такой режим работы и быть постоянно бодрым и полным сил? *Михаил*

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Вспоминается старый анекдот о цыгане, который решил отучить лошадь есть — и уже почти преуспел в этом, как лошадь сдохла. Откровенно говоря, перестроить свой организм на режим "спать 3–4 часа в день" в течение длительного времени и при этом оставаться "бодрым и полным сил" невозможно. В качестве временного варианта сгодится, но, увы, не для постоянного применения.

Что такое ламинирование волос, какого эффекта ждать от этой процедуры и делают ли его мужчинам в принципе? *Виталий, Москва*

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ

Ламинирование делают кому угодно, хотя слабый пол этой процедурой интересуется куда чаще. Суть в том, что на волосы наносится несколько защитных слоев, создающих эффект прозрачной пленки, — волосы становятся ровными, красивыми и с виду здоровыми. В основе состава — натуральные вещества (протеины). Стоит попробовать, если ты собрался на море: волосы будут защищены от воздействия солнца, соленой воды, сухого и горячего ветра и к тому же не обесцветятся. Что касается стоимости: рассчитывай отдать не меньше $30, даже если у тебя короткие волосы.

КАЖДЫЙ РАЗ, ВЫХОДЯ НА ЯРКОЕ СОЛНЦЕ, Я ЧИХАЮ НЕСКОЛЬКО РАЗ. ТО ЖЕ САМОЕ ПРОИСХОДИТ С МОИМИ РОДСТВЕННИКАМИ. В ЧЕМ ДЕЛО-ТО? *Ник*

ТОМ ХОЛТ, Д.М.Н.

Похоже, что у тебя световой рефлекс чихания (он же — солнечный рефлекс чихания), который встречается в среднем у каждого четвертого человека и передается по наследству. Предположительно, дело тут вот в чем. Когда тебе в глаза попадает яркий свет, ты щуришься, потому что мозг, защищая зрение, отправляет глазам соответствующий сигнал. В этот момент в твоей нервной системе происходит что-то вроде короткого замыкания — этот сигнал задевает нерв, управляющий чихательным рефлексом. Это не более чем причуда твоего организма, и волноваться не о чем.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

ЭЛЕМЕНТАРНО

ЖЕНСКАЯ ЗООЛОГИКА

В эфире традиционная рубрика о взаимоотношениях слабого пола с окружающим миром. Сегодняшний выпуск посвящен теме "Женщины и домашние животные". Готовься.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

1

Каждая пятая собачья хозяйка разговаривает со своим псом больше, чем со своим мужчиной. 42% собаковладелиц готовы взять отгул, чтобы провести день с животным. 32% оставляют телевизор включенным, когда уходят из дома, чтобы собака не скучала (конечно, лучше пусть она медленно сходит с ума).

2

Женщины, которые страдают от домашнего насилия, дольше терпят ад и не уходят от бьющего мужика, если знают, что с ним останется их общее домашнее животное. Они просто боятся, что негодяй отыграется на кошечке/собачке и некому будет защитить питомца.

3

48 женщин с диагнозом ВИЧ приняли участие в исследовании, проведенном Университетом Кейс Вестерн Резерв (США). В результате была доказана старая истина: домашние животные помогают лучше справляться с серьезными заболеваниями. Почти все участвовавшие в проекте дамы сообщили, что животные особенно полезны, когда что-либо болит и когда депрессия.

4

Вообще, у мужчин и женщин похожие привычки в отношении домашних животных, но есть одно различие: 70% женщин готовы спать (в одной постели) со своей собакой или кошкой. Среди мужчин таких набралось 57%, что, в общем, тоже не радует.

5

Самая популярная собака в Facebook — нью-йоркский шпиц по кличке Бу (Boo), у которого есть личная страница и 7 млн лайков. Естественно, эту страницу собаке завел не хозяин, а хозяйка.

14%

СОБАЧНИЦ УВЕРЕНЫ, ЧТО СОБАКИ УМЕЮТ ЧИТАТЬ ИХ ЖЕНСКИЕ МЫСЛИ.

ИСТОЧНИКИ: CFHS.CA, EXPRESS.CO.UK, HEALTH.MAIL.RU, HUFFINGTONPOST.CA, UPI.COM

ПОНЕСЛАСЬ!

Ситуации бывают разные: лужа на дороге, прилив чувств или вообще свадьба — и в каждой из них нужно поднимать даму своими руками. Вернее, ногами.

ВОЗЬМИ

Изо всех сил напряги мышцы живота (словно готовишься к тому, что тебе сейчас будут пробивать пресс). Это нужно для того, чтобы максимально стабилизировать корпус и защитить спину от повреждений. Одним уверенным движением разогни колени, оторви женщину от пола. Как и в случае с любой другой тяжестью, работают ноги, не спина.

СОБЕРИСЬ

Раз уж ты правша, встань сбоку от девушки, лицом к ее левому плечу. Приобними ее правой рукой, но не за талию, а повыше — за середину спины. Отклячь зад, присядь и левой рукой хватай добычу под коленки. Добыча пусть положит левую руку тебе на плечи. Спину не округляй!

ПОСТАВЬ

Не расслабляя мышц живота, неси тело куда требуется. Чтобы приземлить девушку обратно, повтори все те же движения, что и при подъеме, только в обратной последовательности. Дай даме нащупать почву ногами и до конца придерживай ее правой рукой, чтобы не завалилась.

ЭКСПЕРТ: КРЭЙГ БЭЛЛЭНТАЙН, СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Ты толстый и тонкий

ПОСТИШЬ СВОИ ФОТОЧКИ В СОЦСЕТЯХ И НА САЙТАХ ЗНАКОМСТВ? ВЫБИРАЙ ПРАВИЛЬНЫЕ КАДРЫ.

Докладывает научный журнал Perception (“Восприятие”). Прежде чем делать фотографию нарочно для своего профайла в Facebook, или для сайта знакомств, или вообще для портрета на стену, запомни следующее:

1. Когда ты наклоняешь голову немного вперед — градусов на 30, не больше, — ты визуально худеешь на 8–10 кг по сравнению с кадром, на котором ты смотришь в камеру прямо.

2. И наоборот: когда ты задираешь подбородок, откидываешь голову назад, скулы выглядят массивнее, и кажется, что на фото тяжелый мужик.

3. Но в целом мы, конечно, за то, чтобы набирать и сбрасывать массу более честным способом. Если уж на то пошло.

P.S. СОЦИОЛОГИ ГОВОРЯТ: ВЗЯТЬ ТЕЛЕФОН У ДЕВУШКИ У ЦВЕТОЧНОГО МАГАЗИНА В 2,4 РАЗА ПРОЩЕ, ЧЕМ У ОБУВНОГО

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

ЩАДЯ ЖИВОТА СВОЕГО

Если у тебя что-то барахлит под капотом, ознакомься с нашим списком симптомов и рекомендаций по их устранению. Вдруг все решается просто?

ИЗЖОГА

Ощущения Знакомые едва ли не каждому: жжение за грудиной, поднимающееся вверх по пищеводу.
Что делать Если изжога случается нечасто и антацидные препараты помогают — просто найди таблетку. Но если внутренний огонь донимает тебя чаще двух раз в неделю, то это, возможно, симптом гастроэзофагеальной рефлюксной болезни — часть пищи из желудка время от времени проскакивает обратно в пищевод, повреждая его. Дополнительные симптомы: снижение веса и ощущение, что еда застревает в горле, когда глотаешь.

ГАСТРОЭНТЕРИТ

Ощущения Колики, боль в животе, понос, повышенная температура, тошнота.
Что делать Пей больше жидкости, съешь активированного угля и жди. Если боль и понос в конце концов уймутся, радуйся и живи дальше — похоже, это было пищевое отравление. Если спустя два дня в желудке ничего так и не задерживается, есть признаки обезвоживания (сухость во рту, головокружение, темно-желтая моча), температура подскочила до 40°С — вызывай врача.

ЯЗВА

Ощущения Язва желудка или двенадцатиперстной кишки (последняя чаще встречается как раз у мужчин) — это тошнота, чувство голода спустя 1–3 часа после приема пищи, постоянная тупая боль в животе.
Что делать Антацидные препараты снимают болевые ощущения — используй затишье для того, чтобы увидеться с врачом. Нередко причиной язвенной болезни бывают бактерии, так что будь готов к курсу лечения антибиотиками. И не затягивай с лечением, если не хочешь узнать, что такое прободение желудка или кишечника, а также внутреннее кровотечение.

АППЕНДИЦИТ

Ощущения Острая боль вверху живота, которая со временем перемещается вправо вниз. Возможны тошнота, рвота, повышение температуры.
Что делать Аппендицит развивается быстро, так что не медли с вызовом скорой. Если не принять мер, воспаленный аппендикс просто взорвется, что приведет к попаданию инфекции в брюшную полость (ничего хорошего, поверь).

МЕТЕОРИЗМ

Ощущения Вздутие живота, пучение, острые схваткообразные боли.
Что делать Прими стейк: низкоуглеводная пища способствует сокращению количества газов в твоем баллоне. Также помогают пробиотики, содержащиеся в йогурте. А если ты оказываешься в подобном положении каждый раз, когда поешь молочных продуктов, у тебя, возможно, непереносимость лактозы.

Пугающие цифры

Запомни их и сделай так, чтобы они не имели отношения к твоему настоящему и будущему.

49 минут сна за ночь теряет в среднем человек, который спит рядом с тем (или с теми), кто храпит.
ЦЕНТР ПО ИЗУЧЕНИЮ РАССТРОЙСТВ СНА, УНИВЕРСИТЕТ РАША, США

60 минут ежедневно ты должен проводить в компании курящих при тебе людей, чтобы заработать начальную стадию никотиновой зависимости.
ЖУРНАЛ ARCHIVES OF GENERAL PSYCHIATRY

70 — на столько процентов возрастает выпитое тобой количество алкоголя (по сравнению с привычной дозой), если ты оказался в кабаке с любящими выпить дружками.
ЖУРНАЛ ANNALS OF INTERNAL MEDICINE

P.S. ПЕРВЫЕ ЗАРИСОВКИ ЧЕРВЕОБРАЗНОГО ОТРОСТКА СЛЕПОЙ КИШКИ (АППЕНДИКСА) ВСТРЕЧАЮТСЯ У ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

ФОТО: SCOTT MCDERMOTT

“ИГРА ПРЕСТОЛОВ” НА СТОЛЕ

Ты вот смотришь третий сезон сериала, а на английском уже вышла официальная поваренная книга “Игры престолов” под названием A Feast of Ice & Fire (“Пир льда и пламени”), где собраны рецепты всего, что едят герои этой истории. Мы позаимствовали из нее один простой и неожиданный соус.

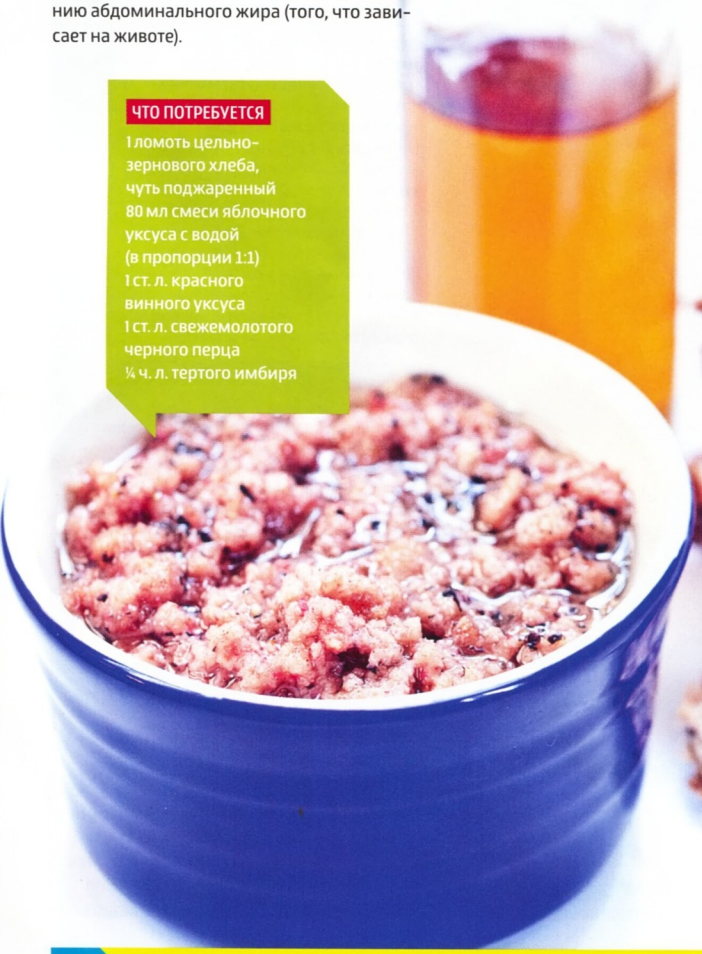
Речь идет о теплом хлебном соусе, который “оживляет” жареное мясо и при этом не грозит превратить тебя в разжиревшего Роберта Баратеона. Входящий в его состав уксус способствует пищеварению и помогает расщеплять содержащийся в мясе белок. А еще, судя по проведенным исследованиям, уксусная кислота препятствует скоплению абдоминального жира (того, что зависает на животе).

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

1 ломоть цельнозернового хлеба, чуть поджаренный
80 мл смеси яблочного уксуса с водой (в пропорции 1:1)
1 ст. л. красного винного уксуса
1 ст. л. свежемолотого черного перца
¼ ч. л. тертого имбиря

ЧТО ДЕЛАТЬ

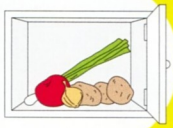
1. Вылей все жидкости в небольшую миску или кастрюльку, положи туда же хлеб и подожди, пока размякнет.
2. Хорошенько перемешай всю эту кашу вилкой, добавь специи, еще раз перемешай, отправь на плиту и доведи до кипения.
3. Ешь вместе со стейком, например.



ВЫПУСК №3

Советы шефа

ШЕФ-ПОВАР — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ХОДЯЧИЙ СБОРНИК РЕЦЕПТОВ, НО И ХРАНИЛИЩЕ ИНТЕРЕСНЫХ КУХОННЫХ ХИТРОСТЕЙ.



НЕ КЛАДИ ПОМИДОРЫ В ХОЛОДИЛЬНИК

А также персики, картофель, лук, чеснок — они станут жухлыми и невкусными. Храни их в сухом темном шкафу.

ЛИМОН ПОСЛЕ РЫБЫ

Разделав сырую рыбу, протри руки лимоном. Это устранит запах лучше любого мыла (но мылом тоже помой).

ВЫСУШИ МЯСО

При контакте с горячей сковородой влага начинает быстро испаряться, и мясо (и рыба) “потеет”, варится, а не поджаривается. Промокни кусок бумажными полотенцами, прежде чем класть его на сковородку.

НЕ ОТКИДЫВАЙ СПАГЕТТИ В ДУРШЛАГ

Вынимай их из воды щипцами и клади в приготовленный соус прямо со стекающей водой. Растворенный в воде крахмал загустит соус и поможет ему впитаться в макароны.

P.S. РОДИНА ЧЕРНОГО ПЕРЦА — ИНДИЙСКИЙ ШТАТ КЕРАЛА. 80% ЭТОГО ПЕРЦА ВЫРАЩИВАЮТ ИМЕННО В ИНДИИ

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК. ИЛЛЮСТРАЦИИ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ

МОРСКИЕ ЗВЕЗДЫ

Бывает, собираешься отведать экзотических плодов моря за границей, но не можешь разобраться в меню и заказываешь все наугад. Чтобы это не повторялось, вот тебе краткий словарь морских гадов и краткие сведения об их главных достоинствах.

СЕРДЦЕЗАЩИТНИК

Кальмар (SQUID)

В кальмаре много не только грации, но и витаминов B_6 и B_{12}. Оба они снижают в крови уровень гомоцистеина — аминокислоты, избытки которой поражают стенки артерий (со всеми вытекающими негативными последствиями). Заказывай кальмары на гриле — не ошибешься.

АНАБОЛИЗАТОР

Краб (CRAB)

Краб — это ударная порция цинка. А цинк — это тот элемент, который принимает непосредственное участие в синтезе трех главных анаболических гормонов: тестостерона, гормона роста и соматомедина-С. Таким образом, после краба каждое твое движение будет вознаграждено ростом мышц.

БЕЛКОНОСИТЕЛИ

Гребешки (SCALLOPS)

Известно, что сардины идеальны для тех, кто набирает мышечную массу: содержащиеся в них жирные кислоты успешно транспортируют белок к мышечной ткани. Так вот запомни, что гребешки справляются с этой задачей ничуть не хуже. А еще в них калий, благодаря которому понижается давление.

МЫШЦЕСТРОИТЕЛИ

Креветки (PRAWNS)

Против истины не попрешь: на каждую калорию в креветках приходится больше белка, чем в самой курице, каких бы размеров эта креветка ни была. А еще в них много витамина D, который поддерживает высокий уровень тестостерона в организме. Вкуснее всего креветки, приготовленные на гриле, с чесноком и лимоном.

ЖИРОКОНТРОЛЕРЫ

Мидии (MUSSELS)

Лучший источник белка на стадии сушки? Конечно, мидии. В них мало жира, и они низкокалорийны (как бонус — содержащийся в них йод поддерживает в норме щитовидную железу). Ну а марганец предотвращает скачки сахара в крови (это чтоб ты вскоре после приема мидий не испытал сумасшедший голод).

ЭНЕРГОПРОИЗВОДИТЕЛИ

Моллюски (CLAMS)

Словом clams называют любых двустворчатых моллюсков (кроме мидий и устриц). Закажи суп с ними — и получишь двойную дозу питательных веществ, побеждающих усталость. В обычной порции — дневная норма железа, недостаток которого приводит к нехватке энергии для бодрой жизнедеятельности. А еще — приличная доза витамина С.

МОЗГОПРАВ

Лобстер (LOBSTER)

В American Journal of Epidemiology сообщается: вещество селен, попадая в организм, фактически мгновенно улучшает когнитивные функции. В половине обычного ресторанного лобстера — почти две трети дневной нормы этого селена. В общем, остроумные шутки за ужином с лобстером будут удаваться лучше, чем когда-либо.

ЛИБИДОПОВЫШАТЕЛИ

Устрицы (OYSTERS)

Их не проглотишь украдкой за 30 минут до "активности", и никто не обещает тебе сиюминутного эффекта, но доказано: в устрицах есть редкие аминокислоты (D-аспарагиновая кислота и NMDA), регулярное употребление которых повышает уровень либидо.

P.S. ИНОГДА ГРЕБЕШКАМИ ЗОВУТ ДРОЖАЛКОВЫЕ ГРИБЫ (БЕЛОГО ЦВЕТА, СОСТОЯТ ИЗ СКЛАДОК), НО ЭТО ЗАБЛУЖДЕНИЕ

ФОТО: DIOMEDIA

ГЛАВНОЕ — ЭТО ВЕРА

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДМИТРИЙ ЛЫКОВ

ВОЗРАСТ: **34 ГОДА**
РОД ЗАНЯТИЙ: **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ**
РОСТ: **179 СМ**
ВЕС ДО: **116 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **82 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **1 ГОД 3 МЕСЯЦА**

Что стало главной причиной моего желания покончить с прежним образом жизни? Прежде всего — рождение дочери. Вернее, даже не сам факт рождения, а ее постоянное присутствие в моей жизни. Вот растет человек на твоих глазах, и ты хочешь быть для него примером во всем, а какой уж тут пример: толстяк, ведущий довольно сомнительный образ жизни (побольше поесть, выпить, покурить и т.д.).

Понимание того, что надо с собой что-то делать, зрело постепенно, и вот 5 октября 2011 года, придя на работу, я решил подняться пешком на последний этаж (где-то прочитал, что подъем по лестнице — один из самых энергозатратных видов физической активности). До последнего, 12-го, не дошел, финишировал на 10-м и пережил злейшую 15-минутную одышку. Через пару дней добрался до 11-го, потом до 12-го. Начал бегать (в первые дни, конечно, просто ходил) и, главное, правильнее питаться. Речь идет не о диете, любая диета — это временная мера, а вот грамотное питание — это навсегда (мой девиз был и остается: "Всего по чуть-чуть", стараюсь устраивать себе 6–7 приемов пищи в день). И уже через 2–3 месяца я и все окружающие увидели результат.

В феврале-марте 2012 года, когда пара десятков килограммов остались в прошлом и я искал всякую дополнительную информацию о том, как привести себя в форму, на глаза попался Men's Health, а в нем — годовая программа тренировок от Дмитрия Смирнова. Взялся за дело, и вот результат. Первое время посвящал занятиям 3 часа в неделю (на большее не хватало сил), сейчас — 5–6 часов. Но как верно заметил один из моих предшественников в этой рубрике, 70% успеха — это питание, и лишь 30% — тренировки. Бросил курить, два года ничего крепче кефира не пил. Моя цель — набрать немного мышечной массы. Много не хочу — знаю, что поддерживать себя в форме не хватит времени. А дочке уже четыре года, зовут ее Вера.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. 7,5 ККАЛ В ЧАС НА КАЖДЫЙ КИЛОГРАММ ВЕСА ТРАТИТ ЧЕЛОВЕК, КОГДА ПРОСТО ПОДНИМАЕТСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ

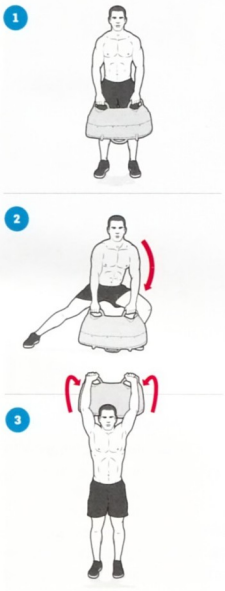
ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

НУ ТЫ И СУМКА

Для того чтобы на тщедушном теле проступили мышцы, нужны не дорогие тренажеры, а всего лишь желание. А тренажером послужит даже сумка, набитая песком.

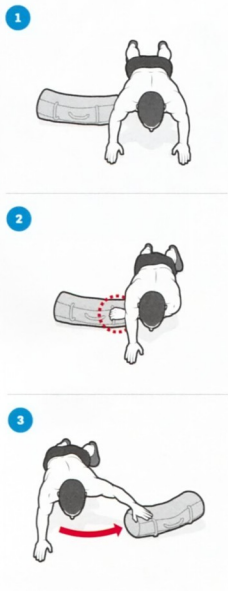
ЧТО ДЕЛАТЬ

Тренировка круговая. Каждое упражнение выполняй в течение 30 секунд — столько повторов, сколько успеешь. Потом отдыхай 30 секунд и переходи к следующему. Сделай так три круга. Большой плюс мешка с песком в том, что он постоянно меняет форму и заставляет работать больше мышц, чтобы тело сохраняло устойчивость.



1 Боковой выпад и рывок

Ноги на ширине плеч, сумка в вытянутых руках на уровне бедер (1). Сделай выпад влево, сгибая левое колено, пока сумка не коснется пола (2). Возвращаясь в исходное положение, быстро подними прямые руки, закинув сумку за голову (3). Опусти ее обратно, сделай выпад вправо и продолжай: выпад вправо — сумку вверх — выпад влево — сумку вверх. Опирайся на пятки — так задействуешь мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы, разгрузив спину.

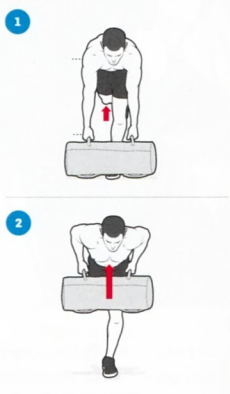


2 Отжимания с перетаскиваниями

Прими положение для отжиманий, сумка валяется справа от тебя на уровне корпуса (1). Левой рукой схвати сумку (2), протащи под собой и оставь слева от себя (3). Отожмись. Правой рукой перетащи сумку под собой обратно вправо. Отожмись. Так и продолжай. Корпус не должен скручиваться, когда ты перетаскиваешь сумку туда-сюда.

3 Выпады и балансировка

Ноги на ширине плеч, сумку держишь в вытянутых руках на уровне бедер (1). Правой ногой шагни назад, а сумку перекинь влево набок (2). Вернись в исходное положение и тут же подними правое колено как можно выше, а сумку прими на грудь, перекинув через руки (в итоге ты должен прижимать ее к себе) (3). Сделай небольшую паузу, вернись в начальное положение, выполни выпад левой ногой, переместив сумку вбок вправо. Хочешь усложнить — не делай пауз.



4 Тяга на одной ноге

Держа сумку в опущенных вытянутых руках, подними правую голень, согнув ногу в колене, и одновременно наклонись вперед так, чтобы твой корпус стал параллелен полу (1). Медленно подтягивай сумку к груди (2), делай паузу и не спеша опускай обратно. Через 15 секунд смени ноги. Удерживать равновесие с такой сумкой сложнее, чем с гантелями или со штангой, поэтому лучше прорабатываются и предплечья, и мышцы спины.

ТЯЖЕЛЫЙ АКСЕССУАР

Песочный снаряд несложно сделать самому. Вес выбирай в зависимости от своей подготовки.

ПОТРЕБУЮТСЯ

15 или 30 кг песка (одно или два 10-литровых ведра), 2 мешка для строительного мусора, скотч, спортивная или армейская сумка.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Ссыпь песок в мешок для мусора и замотай горловину скотчем так, чтобы песок не был набит плотно, а свободно перемещался по мешку.
2. Мешок с песком положи внутрь второго мешка для мусора и еще раз плотно замотай обе горловины (одна в другой) скотчем.
3. Двойной мешок с песком клади в сумку и закрывай молнию (ее тоже можешь заклеить скотчем по всей длине для пущей надежности).
4. Если на сумке не хватает ручек, пришей их заранее или просто берись за ткань (см. фото) — так ты еще и крепкий хват разовьешь.

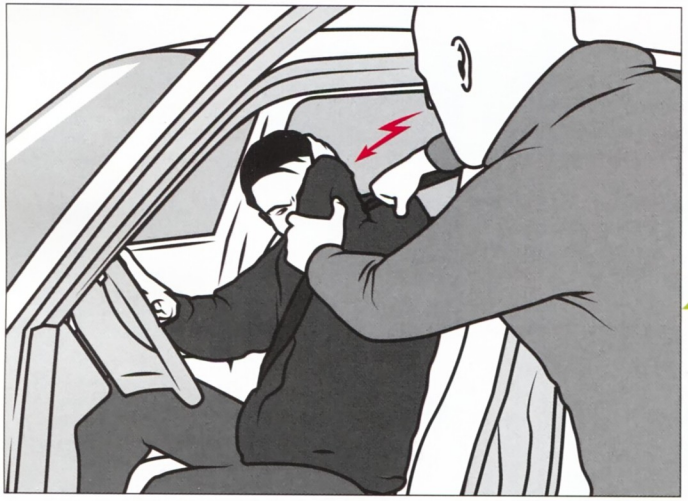
P.S. СУМКА С ПЕСКОМ, ИЛИ СЭНДБЭГ, ПРОДАЕТСЯ И В ГОТОВОМ ВИДЕ, СТОИТ ОТ $80 ДО $100. ИЩИ В ИНТЕРНЕТЕ

ФОТО: ВЕТН ВЯСНОЕ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: +1SM

САМООБОРОНА

АВТОНАЛЕТ

Кошмар любого автомобилиста: сидел ты в своей машине, а тут — раз! — тебя из нее вытаскивают, садятся на твое место и уезжают. А потом находят твою ласточку "в гаражах". А точнее, то, что не успели разобрать на запчасти. И хорошо, если тебя не тронут, ограничившись машиной.



Если у подонка есть оружие, он сильнее тебя или их двое — резко бей дверью по ногам нападающего и беги (лучше прихватив ключи). Жизнь и здоровье дороже самой дорогой машины. Если все не так плохо, но нападающий открыл водительскую дверь, пытается нанести увечья и вытаскивает тебя из автомобиля — сопротивляйся!

1 Ногами крепко упрись в пол, а спиной — в спинку сиденья, втяни шею.

2 Защищайся от ударов нападающего, подставив левое предплечье: согни левую руку, положив ладонь себе на затылок. Правой рукой заводи машину, включай передачу — и газу!

3 Не можешь уехать — правой рукой хватай нападающего за руку, которую он просовывает в машину. Если удалось схватить, прихватывай левой и выламывай ему пальцы, кусай за руку, наклонив втянутую в плечи голову. Есть под рукой отвертка или ключ — используй! Бей головой и локтями, если он засунул лицо в салон. Старайся привлечь внимание — кричи, свободной рукой дави на сигнал.

В следующем номере расскажем, что делать, если злодей напал на тебя внутри машины.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

НАЧЕКУ

Соблюдай простые меры предосторожности и не упрощай жизнь агрессивно настроенным гражданам.

- **Подошел к машине — осмотрись.** Ты можешь предотвратить нападение уже тем, что увидишь налетчиков.
- **Сел в авто — заблокируй двери.** Это не паранойя: в открытую машину войти всегда легче, чем в закрытую.
- **Опуская стекла не полностью, а хотя бы до половины.** Так сложнее дотянуться до кнопки блокировки дверей и до тебя самого.
- **Ключи, если машина не заведена, вынь и положи в карман.** В крайнем случае убежишь вместе с ними.

КАК ГОВОРИТСЯ

СИРОТА КАЗАНСКАЯ

В 1552-м Иван IV взял Казань. Татарские князья, дабы остаться у власти, стали переходить на службу к русскому царю и нередко при этом жаловались на судьбу и называли себя бедными сиротами, у которых никогда не было покровителя. Таких вот лукавых татар народ и стал насмешливо называть казанскими сиротами.

МУСОР

Речь о служителях правопорядка. До революции в России существовал уголовный сыск, а московское отделение этой структуры (Московский уголовный сыск, МУС) считалось едва ли не лучшим. По одной из версий, от МУСа и произошли "мусора".

ТУМАННЫЙ АЛЬБИОН

Альбионом Британские острова называют давно, в основе названия — латинское прилагательное albus, "белый" (скалы у южного побережья Британии и правда белые). А туманным Альбион сделал поэт Батюшков в стихотворении "Тень друга" (1814).

P.S. ПО ДРУГОЙ ВЕРСИИ, "МУСОР" — ЭТО "МУСЕР", ИСКАЖЕННОЕ СЛОВО ИЗ ИДИШ, ОЗНАЧАЮЩЕЕ "ДОНОСЧИК", "СОГЛЯДАТАЙ"

ФОТО: DIOMEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

SONGKICK CONCERTS
● **Android, iOS**
Сканирует твою музыкальную библиотеку и, поняв, каких музыкантов ты любишь, начинает отслеживать их концерты по всему миру (билеты можно купить прямо через приложение).

ПРИЛИЧНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Раньше ты собирал в отпуск только чемодан, теперь пора научиться готовить к отдыху и смартфон. Вот они, лучшие бесплатные приложения этого лета — качай и пользуйся.

AIRBNB
● **Android, iOS**
База данных из более чем четверти миллиона объявлений от людей, сдающих жилье в аренду в 33 000 городах по всему миру. На выбор квартиры, дома и даже частные острова. Можно тут же напрямую связаться с владельцем, а благодаря интеграции с сервисом Passbook все данные об арендованном жилье будут надежно сохранены в твоем телефоне.

SWACKETT
● **Android, iOS**
Показывает прогноз погоды в месте твоего пребывания и рекомендует одежду на день (теперь ты не забудешь зонт).

SEATGURU BY TRIPADVISOR
● **Android, iOS**
Вводишь номер своего рейса и видишь салон самолета, а над каждым сиденьем — подсказки со всеми плюсами и минусами этого места. Выбирай самое подходящее твоим требованиям.

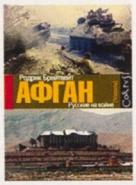
SKYMAP FREE
● **Windows Phone**
Превратит телефон в мини-планетарий. Наводишь его на небо и тут же узнаешь, что это за звезда там тебе подмигивает.

T-TRANSLATOR
● **Windows Phone**
Переводчик с распознаванием речи поможет найти общий язык с любой интуристкой, аборигенкой или просто глубокой полиглоткой.

LOOKOUT
● **Android**
Если на отдыхе кто-то взял у тебя телефон (не номер, а всю трубку целиком), антивирус Lookout позволит через компьютер увидеть местоположение аппарата, дистанционно заблокировать его, перенести информацию с телефона и стереть все данные, чтобы они не достались врагу.

GOOGLE MAPS
● **Android, iOS**
Этим летом карты Google переживают самое сильное обновление в своей истории: теперь они будут подстраиваться под твои интересы (например, будут запоминать твои маршруты и часто посещаемые места), а при планировании дальних поездок — советовать рейсы, номера поездов и автобусов. И это только часть новостей.

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА



АФГАН
Родрик Брейтвейт
Почти 500-страничная реконструкция афганской войны 1979–1989 годов — пожалуй, самое полное и точное описание событий тех лет. Автор, перелопатив тонны документов и воспоминаний, восстановил хронику войны едва ли не по дням. Без лишних эмоций и собственных оценок Брейтвейт рассказывает о том, как благие намерения обернулись катастрофой.

СЕКРЕТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ЦРУ ПО ТЕХНИКЕ ОБМАННЫХ ТРЮКОВ И ВВЕДЕНИЮ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ
Кит Мелтон, Роберт Уоллес
Как незаметно передать коллеге по шпионскому делу микрофильм. Как правильно отравить хорошо охраняемого врага. Как спрятать человека, которого все ищут. По заказу ЦРУ иллюзионист Джон Малхолланд в 1950-е написал подробную инструкцию, как использовать арсенал фокусника в шпионском деле, а теперь об этом узнаешь и ты.

P.S. В МИРЕ НА БАЗЕ ANDROID РАБОТАЮТ 69% МОБИЛЬНЫХ ДЕВАЙСОВ, НА IOS — 21%, НА WINDOWS PHONE — 2,4%

15 КАЧЕСТВ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОЗАИМСТВОВАТЬ У ДЕТЕЙ

1. Умение падать без серьезных увечий.

2 **"Папа, а что ты такой опухший с утра?"** Непосредственность хоть и чревата неловкими ситуациями, зато позволяет детям говорить то, что они думают.

3. Упорство и стремление добиваться своего любой ценой. Если маленькому человеку нужна мамина сережка, он обкричится, но заполучит ее.

4 **Способность знакомиться с девочками** и при этом не влипать в геморройные отношения с ними.

5 **Готовность двигаться,** а не сидеть, плавно переходя в лежачее положение. Ребенок шести лет пробегает-проходит-проползает в день до 8 км — сравни это со своими показателями.

6. Общительность и умение легко заводить новых товарищей среди себе подобных.

7 **Желание задавать вопросы и получать на них ответы.** В десять лет человек каждые два часа узнает новое слово. А чем похвастаешься ты?

8. Привычка отмечать день рождения без алкоголя.

9. Толерантность. В детсадовской группе нет евреев, армян или баптистов — есть дети. А если кто-то кого-то и называет жидом или хачом, то это лишь неосмысленные отзвуки взрослых разговоров, которые ребенок слышит дома.

10 **Способность отходить от стресса.** Полчаса назад ему дали по морде в песочнице — а он уже ржет над "Томом и Джерри".

11. Равнодушие к одежным брендам.

12. Отношение к родителям.

13 **Бесстрашие.** У детей оно, конечно, зиждется на отсутствии опыта, но опыт в любом случае не должен приводить к утончению кишки.

14. Отсутствие претензий к своему телу.

15 **Развитое воображение и изобретательность.** Давно ли тюбик от зубной пасты был для тебя сначала самолетом, потом пистолетом, потом машиной, а потом черной дырой?

P.S. ПОДСЧИТАНО: ГОДОВАЛЫЙ РЕБЕНОК, КОГДА УЧИТСЯ ХОДИТЬ, В СРЕДНЕМ ЗА ЧАС ДЕЛАЕТ 2368 ШАГОВ И ПАДАЕТ 17 РАЗ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

ГАБАРИТНЫЕ ОНИ

Кто бы что ни говорил, а размер всегда имел значение для мужчин. Разбираемся в том, какой именно размер и почему.

"Мужские предпочтения формируются в период от 7 до 12 лет, когда в психике оформляется т.н. моральный социополовой контур. И очень важно, что в этот период оставит значимый след в психике, что станет наиболее тронувшим переживанием. Для кого-то это будет соседка в окне напротив, которая, возможно, совсем не обладала данными супермодели. Но для большинства — это героини эротических сцен из кино. Пышек среди них немного.

Есть ли еще причины, почему худышки пользуются большей популярностью? Не последнюю роль тут играет индустрия моды. У женщин с "тонким" телосложением сейчас больше возможностей выбирать подчеркивающую достоинства одежду, потому они и выглядят привлекательнее. Наконец, срабатывает стереотип: если женщина стройная, значит она следит за своей фигурой — и это приятно мужчине. Это льстит. Это ее вклад в отношения — быть самой красивой для своего обладателя".

ИГОРЬ ЛАДАНОВ, ПСИХОЛОГ, СЕКСОЛОГ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

25 кг при росте 171 см весит Валерия Левитина, которую называют самой худой женщиной в мире. Между тем, по данным ВОЗ, каждый пятый случай анорексии заканчивается летальным исходом.

"Худышки, если это стройные от природы девушки астенической конституции, имеют больше шансов быть здоровыми, нежели пышные девушки. И у них выше предрасположенность к зачатию и вынашиванию (хотя женщины в теле кажутся "пышущими здоровьем", лишний жир накладывает печать на репродуктивную функцию).

В то же время, если у девушки резкая, болезненная худоба или она жертва диет, то, конечно, у нее могут быть проблемы: общая ослабленность организма, низкое содержание эстрогенов из-за дефицита жира могут отразиться на репродуктивной функции. Такие пациентки также часто страдают хроническим полигиповитаминозом, заболеваниями печени, желчевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта".

ЮЛИЯ БАСТРИГИНА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, ЭКСПЕРТ ПО ПЕРСОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ КОНТРОЛЯ И СНИЖЕНИЯ ВЕСА BODYKEY ОТ NUTRILITE

МОДЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫШЛИ ЗА РАМКИ ФОРМУЛЫ 90–60–90, НАЗЫВАЮТ PLUS SIZE ("ПЛЮС РАЗМЕР"). СЕГОДНЯ ОДИН ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ "ПЛЮС РАЗМЕРОВ" В МИРЕ — ТАРА ЛИНН (97–86–116 ПРИ РОСТЕ 170 СМ), ПОБЫВАВШАЯ НА ОБЛОЖКАХ САМЫХ МОДНЫХ ЖУРНАЛОВ, ВКЛЮЧАЯ VOGUE.

P.S. ПО ДАННЫМ ИЗ США, ХУДЫЕ ЖЕНЩИНЫ И ПОЛНЫЕ МУЖЧИНЫ ОБЫЧНО ЗАРАБАТЫВАЮТ БОЛЬШЕ СВОИХ КОЛЛЕГ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПОСЛУШАТЬ

2 ИЮЛЯ

THE KILLERS

Киев, Дворец спорта

Двенадцать лет заняла у Брэндона Флауэрса сотоварищи дорога от Лас-Вегаса до Киева. За это время The Killers успели собрать кучу наград, продать около 15 млн альбомов и даже сыграть в Белом доме. Сделай шаг навстречу одной из самых влиятельных рок-групп современности — дойди до Дворца спорта.

2 ИЮЛЯ

NOFX

Киев, Stereo Plaza

Если рок-авторитеты тебя не особо интересуют, дилемма "куда пойти 2 июля" перед тобой не стоит. Ответ ясен: конечно же, на концерт ветеранов калифорнийского панка NOFX. Посмотри, с кого берут пример горлопаны помоложе.

28 ИЮЛЯ

MOTÖRHEAD

Киев, Дворец спорта

Сколько лет тебе было в 1975-м? И был ли ты вообще? А вот Лемми Килмистеру в 1975 году стукнул тридцатник, и тогда же появился Motörhead. Но энергии с харизмой у этого динозавра "новой волны британского хеви-метала" побольше, чем у многих твоих ровесников. Даешь Orgasmatron!

ПОСМОТРЕТЬ

С 4 ИЮЛЯ*

"Одинокий рейнджер"

Одинокий рейнджер Джон Рейд (Арми Хаммер) и его друг, эксцентричный индеец Тонто (Джонни Депп, в очередной раз очень похожий на капитана Джека Воробья), защищают справедливость в исторический момент появления железной дороги. От создателей "Пиратов Карибского моря" — и этим почти все сказано.

С 18 ИЮЛЯ

"Штурм Белого дома"

Это не о том, как Борис Ельцин стрелял в российский парламент в 1993 году. Это о том, как молодой и амбициозный сотрудник спецслужб (Ченнинг Татум) едва ли не в одиночку спасает президента США (и традиционно демократию во всем мире) от непонятных террористов, которые пытаются захватить Белый дом.

С 25 ИЮЛЯ

"Росомаха: Бессмертный"

Приключения Росомахи — персонажа вселенной "Люди Х", который удостоился чести стать самостоятельным героем. Хью Джекман с выдвижными когтями отправляется в Японию, где встречает не просто красивую девушку, а красивую девушку в исполнении Светланы Ходченковой. Ну и до кучи сражается с Серебряным Самураем (Уилл Юн Ли).

ПОСЕТИТЬ

5–7 ИЮЛЯ

ГОЛАЯ ПРИСТАНЬ – 2013: ВОДНЫЙ РОГЕЙН

Херсонская обл., г. Голая Пристань, о. Белогрудово

24 часа на веслах в поиске спрятанных в ериках и протоках Днепровской дельты контрольных пунктов — занятие не из легких. Даже при том что парусное снаряжение и GPS разрешены правилами, эти сутки в плавнях ты запомнишь надолго. Конечно, если решишься принять участие в гонке. Команды — только двойки. Кроме 24, есть классы "17 часов" (два этапа с перерывом на ночевку) и "10 часов". www.suvorovets.ks.ua

26–28 ИЮЛЯ

ФЕСТИВАЛЬ "СОСЕДНИЙ МИР – 2013"

АР Крым, Судак

Важнейшее отличие "Соседнего мира" от прочих событий июля — это палаточный городок с прямым выходом к морю. На лайн-ап при этом можно было бы и вовсе не обращать внимания. А он там хоть и по-домашнему родной и по-соседски знакомый, но вполне приятный. ВВ, "Бумбокс", Alai Oli, "Ляпис Трубецкой", Noize MC, "Валентин Стрыкало" etc.

ПОИГРАТЬ

THE ELDER SCROLLS V: SKYRIM — LEGENDARY EDITION

Платформы: PlayStation 3, Xbox 360

Для самых преданных фанатов лучшей, по их мнению, ролевой игры 2011 года выпуска — переиздание с довеском. В комплекте: сама игра, три дополнения плюс бонусы разной степени приятности (сражения верхом, новые способы добивания противника, еще более высокий уровень сложности для самых остервенелых). На консолях игра выходит в оригинальной английской версии, позже появится русифицированное издание для PC.

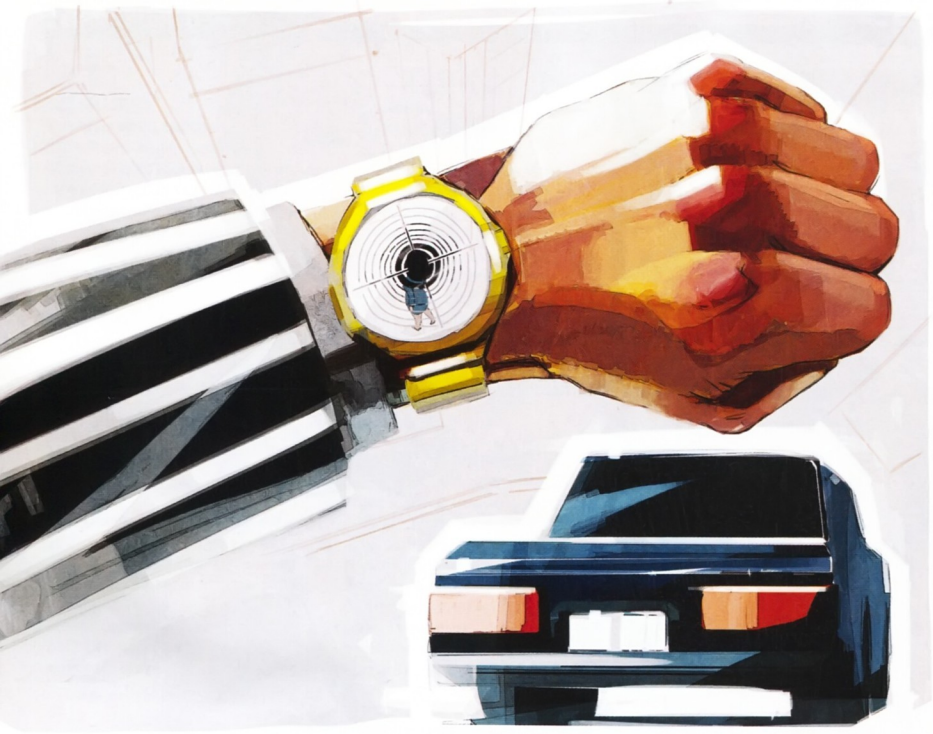
"ОДНИ ИЗ НАС"

Платформа: PlayStation 3

Началось все с эпидемии, а закончилось тем, что в США практически ничего и никого не осталось. Выжившие сбиваются в банды, и главным героям — наемнику Джоэлу и 14-летней Элли — приходится противостоять всему, что встречается на пути. Особенно удачно создатели поработали над визуализацией инфицированных неизвестно чем тварей, которые некогда были людьми. Готовься — будет страшно, красиво.

P.S. 30 ИЮЛЯ В КИЕВСКОМ "ЗЕЛЕНОМ ТЕАТРЕ" РАЗВЛЕКАТЬ ПОЧТЕННЕЙШУЮ ПУБЛИКУ БУДУТ THE BLOODHOUND GANG

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.



ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Катастрофы происходят не так уж часто. Тогда почему же мы так настойчиво прокручиваем в голове самые чудовищные сценарии?

ТЕКСТ: ЭРИК АДАМС

СНАЧАЛА Я ВИЖУ В ПЕРЕКРЕСТЬЕ ПРИЦЕЛА мою жену. Потом — маленькую дочь. Они направляются в продуктовый магазин около нашего дома. Когда они пересекают парковку, из штурмовой винтовки Bushmaster XM 15 вылетают две пули калибра 223. За доли секунды они настигают цель — и все, что я люблю, окутывает завеса кровавых брызг.

Это жуткая картина — но она занимает все мои мысли. Кто он и где, этот лунатик, который случайно остановит свой взгляд именно на моей семье и нажмет на спусковой крючок, то ли пополняя какой-то свой неведомый счет, то ли упиваясь властью, то ли просто "для прикола"?

Вряд ли можно меня винить за эту вереницу кошмаров. В конце концов, тому есть причины. 11 лет назад моя семья жила в городке Гленмонт, штат Мэриленд. В те дни этот пригород Вашингтона был эпицентром террора. Помнишь двух переевших религии придурков, Джона Аллена Мухаммада и Ли Бойда Малво? Они стреляли в людей из белого фургона, а потом стремительно скрывались с места преступления. Так продолжалось три томительных недели. И шесть жертв "вашингтонского снайпера" были убиты в пределах 10 км от нашего дома (одна так и вообще — в соседнем квартале).

В те дни моя жена просто отказывалась покидать дом и запрещала выносить из него новорожденную дочь. А я вздрагивал от каждого шороха. Несколько раз мы слышали предрассветный вой сирен множества полицейских машин — знак того, что еще одна жизнь оборвалась.

Мухаммада и Малво в конце концов поймали. Однако мои панические атаки остались со мной. А куда бы они делись, если радио почти каждый день приносит новые "вести", после которых я часто переживаю мгновенные вспышки страха, оставляющие после себя учащенное сердцебиение.

ЗА СВОЮ КОРОТКУЮ ЖИЗНЬ две мои дочери получили массу травм и ранений — слава богу, только в моем воображении. Им всаживали пули в голову "школьные стрелки" и снайперы на парковке, их резали кинжалами проникнувшие в дом грабители. В мои более светлые моменты они падали с балкона, их разрывали львы, давили пьяные водители. Они задыхались, истекали кровью и сгорали. Моей жене доставалось не меньше: она вылетала в лобовое стекло, врезалась в деревья на горном склоне и бывала брошена умирать в пустынных переулках после изнасилования.

Каждый раз я ясно видел их боль, их растерянность и их страх. Но сами "жертвы" и не подозревали о своих злоключениях, что, впрочем, неплохо.

Разумеется, я уже задумывался, нормально ли это. Конечно, когда случается очередная стрельба в школе или взрыв на марафоне, мы все пытаемся представить "а что, если...". Так что я просто обычный обеспокоенный отец. Или я сам стал параноиком?

Когда я пожаловался друзьям на постоянный фильм ужасов в своей голове, они только мрачно покивали: да, мол, нам это знакомо. Все мужчины делают это. Это всего лишь первобытный инстинкт — защитить свою самку и потомство. Но не все же время он должен работать! Может, у меня просто талант писать триллеры, который

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

я так бездарно спускаю на собственные нервы? Пора садиться за сценарий ужастика.

Мои интермедии могут начаться с безобидной сценки. Возьмем, к примеру, утро, когда моя старшая дочь пришла на кухню и сообщила, что хочет брать уроки стрельбы из лука (спасибо фильму "Голодные игры"). Люси показывала мне снаряжение в каталоге L.L. Bean, а я видел только, как выпущенная стрела пронзает череп ее младшей сестры. Я уверен, что ни одна из моих дочерей не будет таким отстойным стрелком. Но мозг моментально и по умолчанию выдал самый худший вариант.

В ОБЩЕМ, КОГДА МНЕ посоветовали обратиться к психологу Стивену Хайесу из Университета Невады, я согласился без раздумий. Ведь он автор бестселлера "Вернись из своего мозга в настоящую жизнь", а это как раз то, что мне нужно. Хайес не был шокирован моими симптомами, если честно: "Добро пожаловать в клуб женатых мужчин, Эрик, — сказал он мне. — Любить кого-то — значит бояться его потерять, эту связь не разорвешь. Просто сейчас особый момент для людей с подвижной психикой — никогда еще в истории человек не получал такое количество дрянных новостей ежедневно. Скажи спасибо своему радиоприемнику".

Навязчивые страхи становятся проблемой, если ты от них натурально теряешь сознание (а так бывает). Или если начинаешь думать, что панические мысли сами по себе могут ПРИТЯНУТЬ к твоим близким несчастье (и так тоже бывает). Слава богу, я еще не зашел так далеко. Я не лежу с открытыми глазами по ночам, разглядывая на потолке сцены разных катастроф (хотя в 2002-м — было дело). Я просто очень заботливый и хочу быть готовым к любой беде, чтобы спасти от нее всех. Вас не беспокоят сообщения о возможной встрече Земли с астероидом? И не беспокойтесь, я уже все продумал.

Но иногда моя нервозность просто бесит родных. Прошлым летом жена с тещей и детьми отправились на экскурсию в Колорадо. Как только они прибыли туда, в штате начались лесные пожары (а я говорил!). Естественно, у меня перед глазами тут же намертво повисла картина: океан пламени, движущийся со скоростью ветра, догоняет и пожирает анемичное авто, которое арендовала Кимберли (она безответственна! Она выбирает машины по цвету!).

Я ПРОСТО ОЧЕНЬ ЗАБОТЛИВЫЙ И ХОЧУ БЫТЬ ГОТОВЫМ К ЛЮБОЙ БЕДЕ, ЧТОБЫ СПАСТИ ОТ НЕЕ ВСЕХ

Я позвонил как бы между делом потрепаться, но она уже точно знала, что у меня на уме:

– Ну что, дымком попахивает? — как бы пошутил я.

– Огонь в 150 милях от нас! — Кимберли была мрачна. — Мы в порядке.

– Какую машину вы арендовали?

– Пожарную!

Ну зачем так грубить? Я ведь для вас стараюсь. Если быть совсем честным, в глубине души я надеюсь вот на что: залезая все дальше в кроличью нору, повышая градус беспредела в воображении, я... предотвращаю несчастья. Это суеверная надежда: если я в деталях продумаю то или иное ЧП, оно просто не сможет произойти. Я ведь не Ванга, чтобы так точно предсказывать катастрофы.

Однако Хайес отнесся к моей теории скептически: "Это так называемое магическое мышление, характерное для примитивных человеческих сообществ. Заклинания, чары... Гарри Поттер... Твой разум изнемогает от невозможности контролировать все опасности этого мира и потому пытается прибегнуть ко всяким эзотерическим штучкам".

ТАК ЧТО ЖЕ МНЕ ДЕЛАТЬ? В ответ на этот вопрос Хайес становится в позу католического священника на проповеди и начинает психотерапевтические заклинания: "Лучше наслаждаться любовью, чем страдать от нее. Живи сегодняшним днем. Зарницы трагедии не должны озарять каждую минуту твоей жизни. Любая жизнь конечна, и жизнь твоих детей тоже. Наслаждайся каждой минутой их взросления, которого ты сейчас не замечаешь, думая о своих террористах".

Иначе говоря, наплюй на свои страхи, все равно от них никакой практической пользы, кроме невроза и сыпи на руках. Что ж, я попробую. Сейчас ночь. Я спускаюсь по лестнице на кухню за стаканом воды, привычно представляя, что в дом проник злоумышленник и поджидает внизу, чтобы огреть дубинкой по голове первого попавшегося домочадца... и когда этого НЕ происходит, я купаюсь в облегчении. Я наслаждаюсь жизнью! Посмотрим, сработает ли это, если завтра какой-нибудь маньяк зарежет солдата на улицах Лондона. ■

МН ЭКСТРА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ WORKOUT FEST 2013 БУДЕТ ПРОХОДИТЬ 29 ИЮНЯ В ДНЕПРОПЕТРОВСКЕ С 11 ЧАСОВ. В ПРОГРАММЕ: ВОРКАУТ, ПАРКУР, ЕДИНОБОРСТВА, СКАЛОЛАЗАНИЕ, ФУТБОЛЬНЫЙ ФРИСТАЙЛ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

СТРИТ-ВОРКАУТ*: ТРЕНИРОВКА БЕЗ ТРЕНЕРА

НЕУТОМИМЫЙ ПОПУЛЯРИЗАТОР ВОРКАУТА В УКРАИНЕ ДЕНИС МИНИН – О СВОБОДЕ ТРЕНИРОВОК, КОЛИЧЕСТВЕ ПОВТОРОВ И СВЕЖЕМ ВЗГЛЯДЕ НА ТУРНИК И БРУСЬЯ.

1 О ЧЕМ РЕЧЬ

Воркаут — это мощная и эффективная физическая база для тех видов спорта и уличного экстрима, где требуется проявление взрывной силы и большой выносливости. Это возможность формирования у себя мощного физического фундамента для дальнейшего роста в той или иной спортивной или экстремальной дисциплине. И конечно же, это отличное времяпрепровождение в обществе таких же энтузиастов здорового образа жизни.

Элементы воркаута ограничены только фантазией спортсменов, упражнения постоянно усложняются, а их количество увеличивается. Обычная тренировка из нудного повторения заученного превращается в полет фантазии и силы мышц.

Главное преимущество нашего спорта — низкие затраты: турник и брусья есть на улице, не говоря уже об использовании для тренировки "естественных тренажеров" — столбов, заборов и т.д.

2 СВОБОДА

Воркаут — это прежде всего возможность свободных занятий спортом. Без тренерских рамок, минимального веса отягощений, количества повторений, списка и перечня упражнений, времени занятий и т.д. Не нужно равняться на чей-то опыт — ты и только ты знаешь, какая программа подойдет именно тебе. Для этого придется самому поднапрячься и подумать, какие мышцы ты хотел бы развить, на что нужно сделать упор и как часто для этого необходимо тренироваться. Конечно, было бы, мягко говоря, неразумно отрицать положительные качества "программной" тренировки — ведь есть миллионы подтверждений ее эффективности. Однако по душе ли тебе жестко регламентированный перечень того, что ты должен делать, сколько раз и когда именно?

3 СУТЬ

Программа воркаута — это каждый раз выполнение чего-то нового. Множество факторов влияет на выбор упражнений: место тренировок, условия проживания, режим рабочего дня и т.д. И только ты отвечаешь за собственный выбор. Сколько спортсменов на земле — столько и программ тренировок.

Я всегда говорю: самое главное в воркауте — удовольствие от физических нагрузок, то есть нужно себя настраивать на хорошее во время тренировок и получать от этого только положительные эмоции.

Сейчас вспоминаю, как лет шесть назад я занимался на спортивной площадке во дворе — почти всегда один. Изредка несколько человек присоединялось, и все. А сейчас другое дело. На площадках даже иногда и места не хватает. Единомышленников становится все больше и больше, и это не может не радовать. Ведь когда занимаешься в веселой и дружной компании, получаешь множество преимуществ.

ДЕНИС МИНИН
Возраст: 33 года
Рост: 179 см
Вес: 71 кг
Президент Всеукраинской общественной организации STREET WORKOUT, организатор фестиваля WORKOUT FEST 2013. На момент сдачи номера в печать ролик с его упражнениями на YouTube.com набрал 4 270 000 просмотров.

***Street workout (уличная тренировка) — одна из разновидностей уличного спорта, гимнастики, включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования. (Wikipedia)**

4 ТУРНИК ПО-НОВОМУ

Это только кажется, что на турнике можно выполнять лишь стандартные подтягивания. Ну может быть, еще "солнышко". Помимо подтягиваний, я делаю круговые движения на перекладине, подтягивания не только вверх и вниз, но и слева направо и вперед-назад. Для подобных маневров нужно обладать действительно сильными мышцами рук. А достигнуть такого результата можно только при соблюдении двух условий:

1. Никаких ограничений в тренировке — не считай количество повторов и не ограничивай себя "психологически". Люди даже не представляют, насколько большой потенциал скрывается в каждом из нас.
2. Тренировки должны быть регулярными. Друзья и посиделки в теплой компании никуда не денутся, в отличие от здоровья. Важно осознать необходимость работы над собственным телом.

5 БОЛЬШЕ ПОВТОРОВ

Отличный способ увеличить количество повторов, развить силу и нарастить мышечную массу — это тренировки с дополнительным весом. Лучше всего использовать жилет-утяжелитель — с ним можно работать на турнике, брусьях, шведской стенке и т.д.

Занимаясь на турнике, следуй принципу: за одну тренировку делай 3–4 подхода с отягощениями (груз должен быть таким, чтобы ты смог выполнить не более 10–15 повторов) и 3–4 подхода без отягощений, при этом выполняй максимальное количество повторений. На следующей тренировке постарайся сделать 150–350 подтягиваний за 1 час. Очень важно каждую тренировку менять хват рук и не забывать о том, что существует широкий хват за голову, классический средний, узкий, обратный. ■

А ТЫ ТАК УМЕЕШЬ?

Видео этих и других упражнений ищи на сайте mensheath.com.ua "Воркаут с Денисом Мининым"

УПРАЖНЕНИЕ №1

Для выполнения этого упражнения необходимо, чтобы тренировочная площадка была оборудована специальной "лесенкой". Ты берешься двумя руками за перекладину и поднимаешься по лестнице, перебирая руками, ноги при этом свободно висят, а тело не прикасается к снаряду; затем точно так же опускаешься.

Этому упражнению есть альтернатива: можно использовать столб с лесенкой. Главное — не помогать себе ногами и не раскачивать тело из стороны в сторону во время подъема и опускания, работать должны только руки.

На видео с 11" по 27"

УПРАЖНЕНИЕ №2

В данном случае можно использовать любые перила, которые будут находиться примерно на уровне твоего пояса, или лавочку. Возьмись узким хватом за перекладину и сделай широкий шаг назад. Теперь основная опора твоего тела приходится на руки и на носки ног. Голову держи между рук. Взгляд направлен вниз.

Из этого положения начинай выпрямлять руки до тех пор, пока они не станут полностью вытянутыми. При этом отпускать перекладину нельзя. Затем возвращайся в исходную позицию. Выполни столько повторений, сколько сможешь. Упражнение отлично тренирует мышцы спины и трицепсы, а также неплохо развивает мускулатуру, работающую для выхода на две руки.

На видео с 29" по 43"

УПРАЖНЕНИЕ №3

Подтягивания за спину. Встань спиной к перекладине, обхвати ее обратным хватом. Корпус опусти вперед и оторви ноги от пола. Ты должен повиснуть на перекладине.

Из этой позиции выполняй подтягивания. Обрати внимание, что руки сгибаются в локтях, которые направлены в стороны, — такое положение поможет тебе избежать неприятных ощущений при выполнении упражнения.

На видео с 44" по 57"

УПРАЖНЕНИЕ №4

Горизонтальное подтягивание на турнике. Возьмись за турник широким хватом и выполни подтягивание. Затем, оставшись в таком положении, совершай движения влево и вправо.

На видео с 59" по 1' 27"

УПРАЖНЕНИЕ №5

Взрывные подтягивания. Необходимо во время подъема корпуса вверх настолько резко сделать это, чтобы вверху коснуться руками своих пальцев на ногах, т.е. ноги оказываются снизу турника, а руки — сверху.

На видео с 1' 29" по 1' 44"

УПРАЖНЕНИЕ №6

Удержание тела во "флажке" и отжимания в нем. Для этого упражнения должны быть крепкие руки и сильная спина + мышцы пресса и кора.

Для начала при освоении данного элемента просто старайся поднимать и опускать тело и со временем задерживать его на большее время в статическом горизонтальном положении. Затем, когда этот элемент получится, можно переходить к отжиманиям в такой позиции. Упражнение, на мой взгляд, — одно из сложнейших, но оно и самое эффективное, так как тут работают абсолютно все мышцы и их прокачка происходит с невероятной продуктивностью, увеличиваются сила и выносливость, а также рельеф.

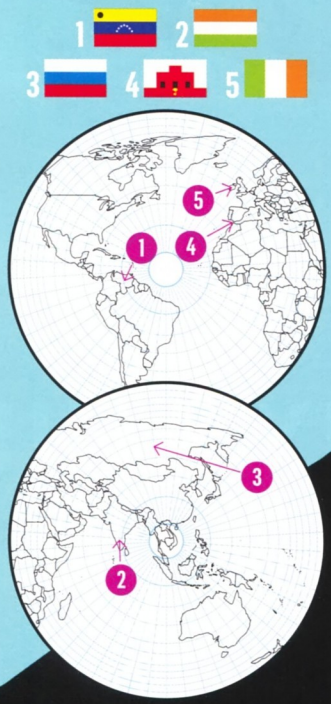
На видео с 5' 36" по 5' 53"

ЭТИМИ ВСЕ СКАЗАНО

НЕКОТОРЫЕ, КАЗАЛОСЬ БЫ, НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ФРАЗЫ, ПРОИЗНЕСЕННЫЕ ДЕВУШКОЙ, МОГУТ МНОГОЕ О НЕЙ РАССКАЗАТЬ — И ПОМОЧЬ ТЕБЕ УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ ПРИ ЗНАКОМСТВЕ.

ТЕКСТ: БРИТТАНИ КЕННЕДИ

ПОВСТРЕЧАВ ПРИЯТНУЮ ДЕВУШКУ, слушай не только себя — свои искрометные шутки и хвастливые небылицы, — но и ее. "Вещи и явления, с которых девушка начинает рассказ о себе, говорят о ней больше, чем паспорт", — утверждает психолог Артур Кэссиди. Эксперты МН сейчас покажут тебе, как проникнуть во внутренний мир красотки, на примере анализа высказываний пяти победительниц международных конкурсов "Мисс мира".



1 О ДЕТЯХ

"Я бы хотела помогать сиротам и проблемным подросткам — у меня самой было тяжелое детство".

Ивиан Саркос, Венесуэла
Мисс мира — 2011

ЗАПОМНИ "Говоря о детях, Ивиан неосознанно демонстрирует стремление к стабильности, организованности, предсказуемости", — объясняет Кэссиди.

ДЕЙСТВУЙ Упомяни в разговоре о своих давно сложившихся привычках (только не о том, что ты любишь писать сидя). "Она сразу почувствует в тебе родственную душу, если ты придерживаешься строгого жизненного распорядка, — продолжает Кэссиди. — Например, ты каждое утро при любых обстоятельствах отправляешься в спортзал, а в воскресенье — в один и тот же бар. Предложи ей как-нибудь составить тебе компанию — вот тебе и продолжение отношений".

2 ОБ ОБЩЕСТВЕ

"Я использую свое положение, чтобы улучшить жизнь людей. Я восхищаюсь матерью Терезой, которая посвятила свою жизнь заботе об окружающих".

Приянка Чопра, Индия
Мисс мира — 2000

ЗАПОМНИ Если женщина делает громкие заявления на тему политики и общественных проблем, это значит, что для нее важны власть и социальный статус. У нее научный склад ума, поэтому будь готов ко множеству вопросов — она постарается изучить тебя максимально подробно, не довольствуясь общими впечатлениями.

ДЕЙСТВУЙ "Ты должен продемонстрировать недюжинный интеллект и уверенность в себе, — советует психолог Джеймс Хуран. — Если ты не согласен с ее взглядами, не стоит это скрывать и поддакивать девушке. Смело выскажи свою позицию и отстаивай ее, используя четко выстроенные аргументы". Да-да, ты не ослышался: спор на первом свидании может быть полезен.

3 ОБ АМБИЦИЯХ

"Мне близок спорт, я могу показать отличные результаты в биатлоне и художественной гимнастике. А еще я очень люблю плавание".

Ксения Сухинова, Россия
Мисс мира — 2008

ЗАПОМНИ "Если она демонстрирует любовь к соревнованиям, это говорит о природных задатках лидера, — предупреждает Кэссиди. — Но чтобы не дать конкурентам дополнительных козырей, она тщательно отбирает, какой информацией о себе стоит делиться с окружающими".

ДЕЙСТВУЙ Вызови ее на дружеское состязание — это усилит ее интерес к тебе. "Главное, обставить соревнование так, чтобы выиграли в итоге вы оба, — говорит Хуран. — Допустим, проигравший платит за коктейль для обоих, а победителю предоставляется право выбрать место вашего второго свидания".

ЭКСПЕРТЫ

Артур Кэссиди, специалист в области отношений, член Британского психологического общества

Джеймс Хуран, психолог, управляющий консалтинговой организации HVS Executive Search

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

4

О ЖИВОТНЫХ

“Обожаю зверей! Мне доводилось кормить жирафа и держать на руках львенка — это было потрясающе!”

Кайяне Алдорино, Гибралтар
Мисс мира — 2009

ЗАПОМНИ “Женщины, которые разводят мимими со зверушками, обычно довольно чувствительны и склонны к эмпатии, — говорит Кэссиди. — Но будь начеку! Может статься, что чересчур сильная любовь к домашнему питомцу — лишь следствие того, что девушка не так давно пережила крах отношений и использует кота или щенка как духовную замену партнеру”.

ДЕЙСТВУЙ “Попроси ее рассказать о любимом животном, чтобы из слов девушки понять, что ее связывает с этим зверьком, — советует Хуран. — А заодно, описывая своего бурундука, она почувствует к тебе большее расположение”. Главное, не рассказывай ей ту смешную историю, как ты сел на хомяка и он стал плоским.

5

О ПУТЕШЕСТВИЯХ

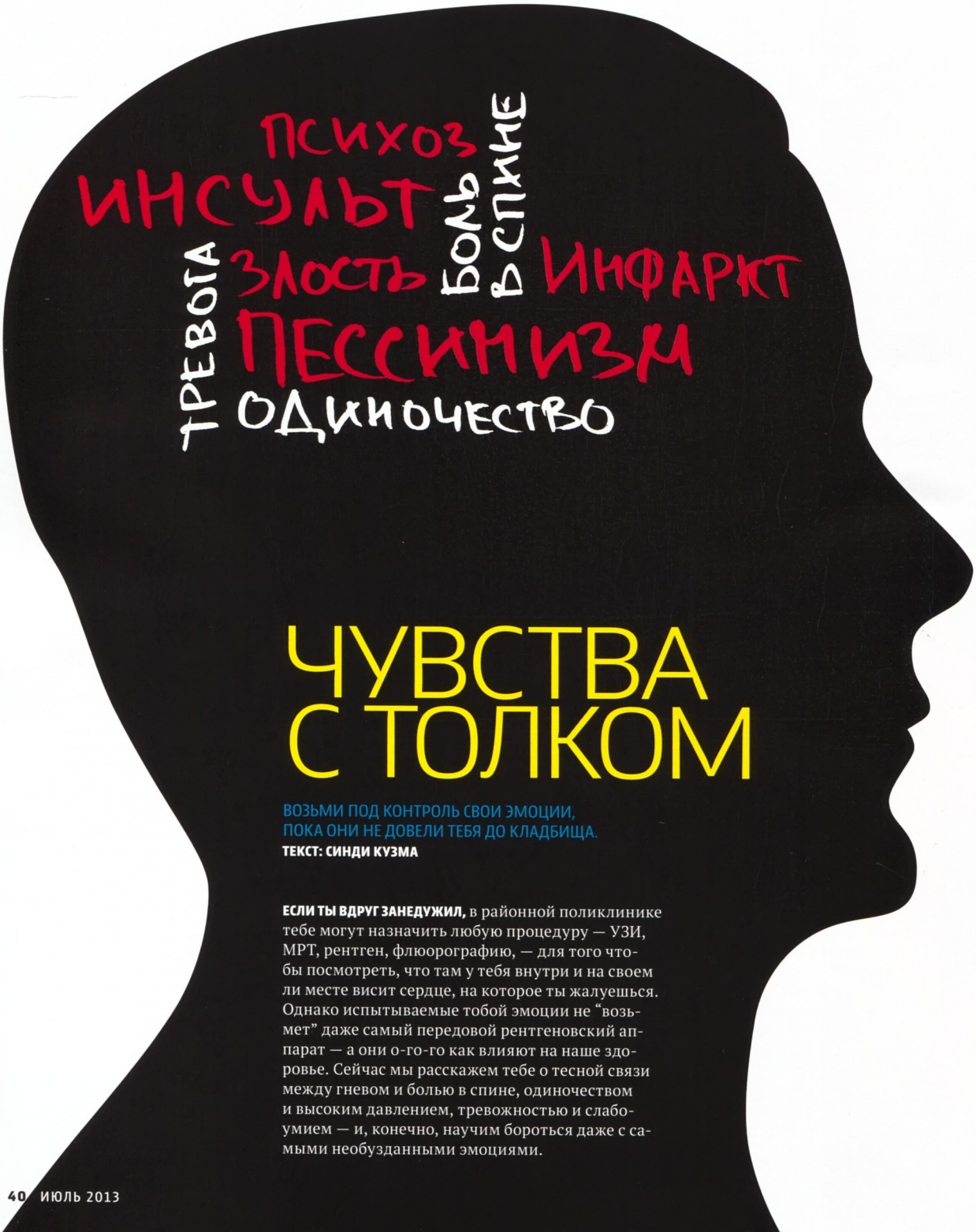
“Я очень люблю путешествовать, встречаться с новыми людьми, знакомиться с обычаями и культурой разных народов”.

Розанна Дэвисон, Ирландия
Мисс мира — 2003

ЗАПОМНИ “Страстная любовь к путешествиям может свидетельствовать о том, что человек нуждается во внешней стимуляции своих чувств, — объясняет Кэссиди. — Такие женщины, как правило, менее чувствительны к т.н. гормонам удовольствия, поэтому им постоянно нужны новые впечатления”.

ДЕЙСТВУЙ “Построй связь между моментом, когда она находится рядом с тобой, и какими-то приключениями в прошлом”, — рекомендует Хуран. За ужином заметь, что официант напомнил тебе твоего инструктора по парашютному спорту, и расскажи ей красочную историю, как однажды ты смело шагнул из самолета в бездну. Это доставит ей удовольствие и даст понять, что ты, как и она, легок на подъем и готов к приключениям.

P.S. Финал конкурса “Мисс мира — 2013” пройдет 28 сентября в Джакарте (Индонезия). Не пропусти!



ЧУВСТВА С ТОЛКОМ

ВОЗЬМИ ПОД КОНТРОЛЬ СВОИ ЭМОЦИИ, ПОКА ОНИ НЕ ДОВЕЛИ ТЕБЯ ДО КЛАДБИЩА.

ТЕКСТ: СИНДИ КУЗМА

ЕСЛИ ТЫ ВДРУГ ЗАНЕДУЖИЛ, в районной поликлинике тебе могут назначить любую процедуру — УЗИ, МРТ, рентген, флюорографию, — для того чтобы посмотреть, что там у тебя внутри и на своем ли месте висит сердце, на которое ты жалуешься. Однако испытываемые тобой эмоции не "возьмет" даже самый передовой рентгеновский аппарат — а они о-го-го как влияют на наше здоровье. Сейчас мы расскажем тебе о тесной связи между гневом и болью в спине, одиночеством и высоким давлением, тревожностью и слабоумием — и, конечно, научим бороться даже с самыми необузданными эмоциями.

ПРОБЛЕМА

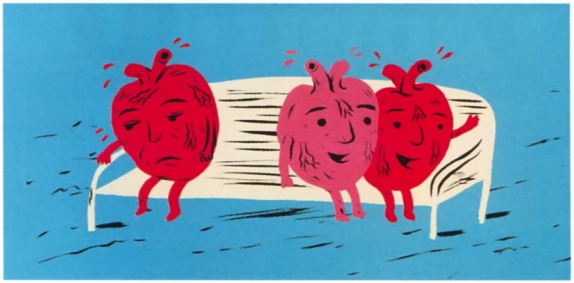
Гнев

В припадках ты обычно колотишь вещи и швыряешься животными? Такие проявления ярости чреваты болями в спине, говорит исследование журнала Pain (США). Гнев активирует нейронные пути, которые передадут напряжение мозга мышцам вокруг позвоночника. Кстати, причиной вспыльчивости может быть пониженная выработка организмом эндорфинов, которые как раз и помогают глушить боль. Так что гневливые люди страдают больше по определению.

РЕШЕНИЕ

Взгляни на себя со стороны

Вспомни во всех подробностях, как именно проявляется твой гнев, и попробуй нарисовать картину, как это выглядит со стороны. Теперь каждый раз, когда возникает позыв швырнуть горшок с цветами в стену, представляй эту картину. Был ли ты доволен собой после такого припадка? Помог ли он решить проблему, которая тебя так разозлила? А если даже после такого аутотренинга не удается сдерживаться — сходи-ка к эндокринологу и сдай анализы.



ПРОБЛЕМА

Одиночество

У тебя может быть 2000 друзей в Facebook, но при этом в реальной жизни ты знаком только с двумя из них, да и те — твой начальник и мама. С приятелями ты встречаешься раз в полгода, а с девушками тебе никогда особенно не везло. Узнаешь себя в этом описании? Будь осторожен: Чикагский университет доказал, что одиночки чаще страдают от повышенного давления и сердечных приступов, чем общительные и социализированные люди.

РЕШЕНИЕ

Помогай другим

Студенческие тусовки уже позади, а во взрослой жизни тебе не удалось социализироваться на полную катушку? Отправляйся поработать в команду волонтеров. Сейчас можно найти множество вариантов потрудиться на благо окружающих — от обеспечения безопасности летних музыкальных фестивалей до ухода за больными в хосписах. Тяжелый совместный труд объединяет, поэтому налаживание дружеских отношений с остальными волонтерами станет вопросом пары дней.

ПРОБЛЕМА

Пессимизм

Постоянно прокручивать в мозге негативные сценарии — значит разрушать этот самый мозг. Финские ученые, зачем-то занимавшиеся этим вопросом, выносят безжалостный вердикт: плохие предчувствия и неверие в светлое будущее вредят кровеносным сосудам, заставляют сердце биться неравномерно и в конце концов приводят к инсульту.

РЕШЕНИЕ

Надень розовые очки

Оптимизм, как и трицепсы, можно прокачать. Каждую неделю выбирай одну из сфер твоей жизни — карьеру, любовные отношения — и в подробностях представляй, как здорово будут у тебя идти дела в этой сфере в ближайшие 10 лет. Глядишь, и в целом жизнь покажется тебе не такой уж унылой и фатальной штукой, как ты воспринимал ее до этого.

ПРОБЛЕМА

Депрессия

Разочарование в себе и близких, подавленное настроение и безразличие к окружающему миру не только сильно портят тебе жизнь, но и могут увеличить риск раковых заболеваний аж на 69%, предупреждают ученые Университета Джонса Хопкинса. Причина: депрессия нарушает нормальную выработку гормонов стресса, участвующих в регуляции роста клеток.

РЕШЕНИЕ

Будь самокритичен

Как показало исследование Университета штата Пенсильвания, слишком уверенные в себе люди в большей степени подвержены депрессиям. Самоуверенный человек испытывает глубокое разочарование, когда выясняет, что он сильно преувеличивал собственные способности. Принимай ошибки и провалы как возможность выявить свои слабые стороны и понять, как с ними справиться.

ПРОБЛЕМА

Тревожность

Если тебе предстоит важное дело, беспокойство подготавливает тебя к решительному броску — или сводит с ума. Хроническое умственное напряжение приводит к всплескам уровня содержания глюкокортикоидов, а избыток этих гормонов разрушает клетки мозга и истощает центры памяти. А там, глядишь, и до слабоумия недалеко.

РЕШЕНИЕ

Тренируй мозг

В тренажерном зале уделяй больше времени кардио — минимум по полчаса три раза в неделю. Эти упражнения — своего рода успокоительное, говорится в исследовании, проведенном в Южном методистском университете Далласа. Плюс физическая активность увеличивает доставку кислорода в мозг, а значит, улучшает его работоспособность.

ПРОБЛЕМА

Выгорание на работе

Ты до сих пор думаешь, что тебе под силу вынести 60-часовую трудовую неделю? Считаешь, что авралы — отличный способ стимулировать работоспособность? Проверь-ка уровень сахара в крови. У мужчин, испытывающих стресс на работе, риск заболевания диабетом повышается на 21% по сравнению с теми, кто трудится в спокойной обстановке.

РЕШЕНИЕ

Выноси все с улыбкой

Чаще улыбайся. Даже искусственная улыбка в стрессовой ситуации способна снять напряжение (да-да, собственный мозг можно обмануть — даже он подумает, что все в порядке, если ты будешь улыбаться). Конечно, тебе вовсе не обязательно постоянно скалиться как идиот: всего лишь полуулыбки — будто ты держишь в зубах карандаш — уже достаточно.

ИСПОЛЬЗУЙ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ СЕБЕ НА ПОЛЬЗУ

1 ЗЛОСТЬ

Если ты разозлен, но все еще контролируешь себя, — используй этот момент, чтобы поторговаться с кем-нибудь. Да-да, ты не ослышался: в этот момент у тебя на 60% больше шансов добиться в переговорах максимальной выгоды для себя, будь то покупка фруктов на рынке или разговор с боссом о повышении зарплаты. Вкупе с проснувшимся красноречием молнии решительности в твоих глазах окончательно убедят оппонента, что спорить с тобой не стоит, — а то как бы, чего доброго, не выхватить по мордасам.

2 РАЗДРАЖЕНИЕ

Ты вечно раздражен, всех критикуешь и готов каждому указать на его недостатки. Замолкни на время, а лучше поищи себе более высокооплачиваемую и перспективную работу. Ученые Университета Нового Южного Уэльса убеждены: ты, скорее всего, как никто другой, умеешь писать убеждающие и аргументированные письма, доклады, отчеты. А кому, как не такому сварливому брюзге, суметь убедить нового начальника, что ты — именно тот, кого не хватает его компании.

3 ПОДАВЛЕННОСТЬ

Жалость к самому себе и, вообще, упаднические настроение — отличное время для того, чтобы сесть и наконец заняться работой, которая требует терпения и аккуратности: скажем, точно рассчитать количество кафельной плитки и мешков со штукатуркой для предстоящего ремонта. "Убитые" люди обладают резко суженным полем зрения и фокусируют внимание на чем-то небольшом, конкретном. Преврати свою мрачность в преимущество, спрятавшись от плохого настроения в работе. ■

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PAUL BLOW

ХОЧЕШ НА ОБКЛАДИНКУ?

MEN'S HEALTH MAN' 2013

НАДСИЛАЙ СВОЇ ФОТО до 12.07.2013

ЖУРНАЛ Men's Health MAN 2013

В ПАРТНЕРСТВІ З NIVEA MEN

деталі конкурсу на **MensHealth.com.ua**

КРАСНАЯ АРМИЯ

В ЭТОЙ КАСТРЮЛЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ — СЕКРЕТ 19 РАЗНЫХ БЛЮД, КОТОРЫМИ ТЫ МОЖЕШЬ КОРМИТЬ СЕБЯ И ВСЮ ОКРУГУ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ЛЕТА.

ЕЩЕ В 1972 ГОДУ ПИТЕР КЛЕМЕНЦА СООБЩИЛ Майклу Корлеоне (да и всем зрителям "Крестного отца"): готовка классического томатного соуса — это то мастерство, которое должен освоить каждый мужчина. Ты будешь спорить с авторитетным работником итальянской мафии? Вот то-то же.

Перед тобой — своего рода конструктор. Главное — соорудить базовый соус. Еще 5 минут — и он превращается в один из четырех классических итальянских соусов к пасте (см. на следующей странице сверху). Еще пара-тройка простых ингредиентов — и у тебя на выбор 15 сытных и здоровых блюд. Приступим.

135 ККАЛ

5 МИНУТ ПОДГОТОВКА

30 МИНУТ ГОТОВКА

01

БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ

ПРОСТО ТОМАТНЫЙ СОУС

Тебе понадобится

1 ст. л. оливкового масла
1 луковица, мелко наруби
2 зубчика чеснока, выдави
8 больших спелых помидоров, очищенных от кожуры
По 1 щепотке сахара, соли и перца

Как готовить

1. Плесни масло в кастрюлю, разогрей на слабом огне и неторопливо потуши лук (это займет около 10 минут).
2. Добавь чеснок и готовь еще минуту, после чего вываливай оставшиеся ингредиенты.
3. Кипяти на медленном огне 20 минут, изредка помешивая; добавь воды, если соус начнет подгорать.

ФОТО: LISA SHIN, DIOMEDIA

ТВОЙ ЦИФРОВОЙ... ХОЛОДИЛЬНИК

СРЕДИ ВСЕЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ, КОТОРАЯ ЕСТЬ У ТЕБЯ ДОМА, ХОЛОДИЛЬНИК ЗАНИМАЕТ ОСОБОЕ МЕСТО. И ВОВСЕ НЕ ПОТОМУ ЧТО НА ЕГО ДВЕРЦЕ ХРАНИТСЯ ТВОЯ КОЛЛЕКЦИЯ МАГНИТОВ. ИМЕННО ХОЛОДИЛЬНИК ОБЕСПЕЧИВАЕТ ТЕБЯ СВЕЖИМИ ПРОДУКТАМИ (ПОСЛЕ ТОГО КАК ТЫ ИХ ТУДА ПОЛОЖИШЬ), НЕ ДАЕТ ИСПОРТИТЬСЯ СВАРЕННОМУ НА НЕДЕЛЮ БОРЩУ И РАДУЕТ ТЕБЯ ХОЛОДНЫМ ПИВОМ В ЛЕТНЮЮ ЖАРУ.

И именно поэтому у тебя есть веский повод переместить магнитики на более достойную "подставку" – она надежнее, экономичнее и, конечно же, удобнее. Речь идет о холодильнике Samsung серии 3050.

Единственная проблема, которую ставит перед тобой Samsung 3050, — это какой цвет корпуса выбрать из четырех доступных. Впрочем, если тебе вдруг покажется, что выбранный цвет не гармонирует с интерьером, ты всегда сможешь сделать в кухне ремонт. На него ведь нет 10-летней гарантии, в отличие от холодильника Samsung 3050.

Надежно, как в банке

Главная особенность холодильников серии 3050 – это цифровой инверторный компрессор. Компрессор для холодильника – как двигатель для автомобиля, самый важный элемент. Применяемый в холодильниках Samsung серии 3050 новейший инверторный компрессор автоматически меняет мощность в зависимости от текущих условий работы. В жаркую погоду или при частом открывании дверцы он охлаждает воздух быстрее, и даже горячая кастрюля ему не страшна. И наоборот: если никаких "катаклизмов" не происходит, инвертор снижает мощность компрессора, а вместе с ней и потребление энергии. И кстати, все эти процессы протекают совершенно бесшумно – можешь хоть кабинет себе на кухне оборудовать, хоть в спальне холодильник поставить. Отдельно радует тот факт, что для наших нестабильных электросетей холодильники Samsung 3050 оснащены системой защиты от перепадов напряжения. Да и про 10-летнюю гарантию на компрессор не упомянуть просто нельзя. Ты хоть представляешь, сколько новых магнитов сможешь добыть за это время?!

Эргономично, как в самолете

Холодильник Samsung серии 3050 – настоящий повелитель пространства. Даже дверцы в нем устроены таким образом, что его можно располагать вплотную к стене. Но это далеко не все инновации по эффективной организации пространства. Специальная выдвижная полка Easy Slide легко сдвигается, позволяя размещать и извлекать посуду и таким образом снижая количество неиспользуемого объема внутри. Решение Easy Store Box дает возможность полностью выдвигать ящики при открытой на 90° дверце, что значительно упрощает хранение и использование крупногабаритных предметов. Ну а более широкая и глубокая дверная полка позволит тебе всегда держать наготове холодное шампанское для отмечания твоих головокружительных успехов. И наконец, съемный лоток Multi Storage Basket специально создан для того, чтобы ты больше никогда не перепутал ее крем со своим кетчупом, – его содержимое будет храниться отдельно от всех остальных продуктов.

МИ ПРОМО

ДОРАБОТАЙ

ЧЕТЫРЕ СОУСА ДЛЯ ПАСТЫ

02

ТОМАТЫ И БАЗИЛИК

Просто добавь в базовый соус горсть листьев базилика перед подачей на стол. Листья перед этим порви на кусочки — это придаст аромат, но не лишние калории.

140 ккал, 3,3 г белка

03

АРРАБИАТА

Обжарь один перчик чили — почищенный и нарезанный — с щепоткой хлопьев чили в течение 2 минут. Добавь в базовый соус и 5 минут прокипяти на медленном огне.

150 ккал, 3,3 г белка

04

ПУТАНЕСКА

Обжарь 4 филе анчоуса до мягкости, добавь 1 ст. л. каперсов, щепотку чили и 50 г нарезанных маслин. Смешай с базовым соусом и прокипяти.

190 ккал, 5 г белка

05

БОЛОНЬЕЗЕ

Обжарь мелко нарезанные морковь и сельдерей, положи 250 г постного говяжьего фарша и жарь до готовности. Добавь базовый вариант соуса, 1 ст. л. томатного пюре и 100 мл сухого красного вина, доведи до кипения.

365 ккал, 35 г белка

ДЛЯ МЫШЦ

06 Курица с маслинами и моцареллой

Обжарь 4 куриных бедрышка, добавь базовый соус, мелко нарезанный болгарский перец и стакан воды, туши 30 минут. Сними с огня, накидай в блюдо нарезанные маслины, кусочки моцареллы и базилик. Подавай.

91 г белка

07 Чили кон карне

Добавь в соус болоньезе 1 банку фасоли (400 г), кусочек черного шоколада и по 1 ч. л. порошка чили, молотого тмина и молотой корицы. Туши 20 минут на среднем огне.

46 г белка

08 Фрикадельки

Смешай по 150 г говяжьего и свиного фарша с 1 яичным желтком. Слепи фрикадельки и обжаривай в небольшом количестве оливкового масла, пока они не подрумянятся. Добавь соус аррабиата и туши на малом огне в течение 15 минут.

58 г белка

ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ

09 Курица джалфрези

Смешай по щепотке молотых чили, куркумы, имбиря, тмина и кориандра. 2 куриные грудки нарежь ломтиками, засыпь их специями и обжаривай, пока не подрумянятся. Залей базовым соусом и туши 20 минут.

418 ккал

10 Баклажаны с начинкой

Разрежь баклажан на половинки и вырежи сердцевину. Половинки запекай 15 минут, сердцевину поруби и обжаривай 5 минут, затем добавь соус болоньезе. Полученной массой нафаршируй половинки, сверху обложи моцареллой и на 10 минут засунь в духовку.

503 ккал

11 Рататуй

Нарежь кусочками 1 красный перец, 1 желтый перец и 1 кабачок, поджаривай полчаса на оливковом масле, посоли-поперчи. Затем свали овощи в соус путанеска и прокипяти на медленном огне еще 5 минут.

368 ккал

ЧТО БЫЛО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

12 Чоризо с нутом

Добавь к базовому соусу 100 г нарезанной кубиками колбасы чоризо, 1 банку консервированного нута (400 г), мелко покрошенные болгарский перец и кабачок. Туши на медленном огне 20 минут.

13 Томатный суп

Добавь к базовому соусу 1 ст. л. томатного пюре и 500 мл овощного бульона, кипяти на среднем огне 30 минут, помешивая. Перед подачей на стол накидай в суп порванные листья базилика.

14 Домашний кетчуп

Добавь к базовому соусу 100 мл яблочного уксуса, 50 мл воды, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. томатного пюре и по щепотке — молотых кориандра, корицы, чили. Посоли, кипяти на медленном огне 30 минут, а затем для верности пропусти через блендер.

БЕЗ ЛИШНЕЙ МОРОКИ

15 Картофельная запеканка

Отвари 8 картофелин и разомни их с 50 г масла, небольшим количеством молока, солью и перцем. Налей соус болоньезе в огнеупорную посуду, сверху шмякни картофельное пюре, запекай в духовке на 200°С 30 минут. **На все — 45 минут.**

16 Пряный тунец

Обжарь за 2 минуты кусочки тунца в оливковом масле с нарезанным перчиком чили и щепоткой хлопьев чили. Добавь соус путанеска и туши на медленном огне 5 минут. **На все — 15 минут.**

17 Лазанья

Обжарь 1 ст. л. муки в 2 ст. л. сливочного масла, добавь 500 мл молока, доводя до кипения и помешивая (вышел соус бешамель). Выложи в огнеупорную форму чередующимися слоями листы лазаньи и соус болоньезе (начинай и заканчивай листами теста!), сверху залей соусом бешамель. Запекай в духовке при 200°С 45 минут. **На все — 1 час.**

ВЕЧЕРНЕЕ СВИДАНИЕ

18 Морепродукты

Поджаривай кальмаров, креветок и мидий (с раковинами) 2 минуты, затем добавь 175 мл белого сухого вина и соус аррабиата. Протуши на медленном огне 5 минут. **Стимулирует выработку половых гормонов.**

19 Мусака

Приготовь соус болоньезе с бараньим фаршем. В огнеупорной посуде распредели слоями соус болоньезе, тонко нарезанные баклажаны (2 шт.) и соус бешамель (560 мл, рецепт — см. Лазанья). Запекай в духовке при 200°С 30 минут. **Усиливает приток крови к твоим, гм, конечностям.**

20 Баранина с овощами

Обжарь порубленную баранину со специями (по 1 ч. л. корицы, имбиря, тмина и чили). Добавь базовый соус и три горсти кураги, туши на медленном огне 45 минут. **Тоже усиливает приток крови к конечностям.**

КАЧОК ИЛИ ТОРЧОК?

ОКАЗЫВАЕТСЯ, МОЖНО ПОДСЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО НА ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗАНЯТИЯ. ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ СПОСОБНА ПРЕВРАТИТЬСЯ В СЕРЬЕЗНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ С ПОИСКОМ КАЙФА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ.

ПРОХОДЯ МИМО БАРА ПО ДОРОГЕ в спортзал, ты, наверное, гордишься тем, что не занимаешься ничем саморазрушительным (по крайней мере сегодня). Но подожди-ка — через полчаса ты уже как одержимый проливаешь ведра пота на беговой дорожке и нетерпеливо скачешь от одного тренажера к другому — в погоне за кайфом от упражнений.

Эта идея кажется смешной, но у некоторых мужчин желание стать быстрее, лучше, сильнее выходит из-под контроля. "Если ты тренируешься только ради прилива кайфа после физических нагрузок, то, возможно, ты принадлежишь к тому меньшинству, которое страдает нездоровой зависимостью от фитнеса", — говорит Пол Рассел, спортивный психолог из Университета Болтона.

Теория о том, что на упражнения можно "подсесть", называется "гипотезой возбуждения симпатической нервной системы". Когда ты выкладываешься в спортзале или занимаешься бегом, твой организм переполняют химические вещества, вызывающие чувство удовольствия. Это и нейротрансмиттеры серотонин и норадреналин, и бета-эндорфины, заглушающие боль, уменьшающие чувство тревоги и дающие эйфорию — легкую, как от пары бокалов вина. "За полчаса интенсивных аэробных упражнений организм вырабатывает в 5 раз больше бета-эндорфинов, чем за то же время, проведенное в покое", — говорит Рассел. Неудивительно, что мы хотим еще и еще.

ФОТО: STUDIO 33

ОПРЕДЕЛИ, СТРАДАЕШЬ ЛИ ТЫ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Выясни, не перебарщиваешь ли ты с беговой дорожкой, и узнай, как избавиться от нездорового подхода к тренировкам, не потеряв кайфа.

НЕТ
1. ТЫ ДЕЛАЕШЬ БОЛЬШЕ УПРАЖНЕНИЙ, ЧЕМ ГОД НАЗАД?
ДА
"По программе тренировок зависимого человека можно сверять часы, — говорит Рассел. — Она очень жесткая; скорее всего, он занимается каждый день или даже несколько раз в день". На соседней странице ты найдешь программу тренировок, составленную по принципу золотой середины, — не слишком много и не слишком мало нагрузок, а как раз столько, сколько нужно.
НЕТ
2. ТЫ РАЗДРАЖАЕШЬСЯ, ЕСЛИ ПРИХОДИТСЯ ПРОПУСТИТЬ ТРЕНИРОВКУ?
ДА
Не смог сходить в спортзал? "Если ты устраиваешь из-за этого истерику — это знак того, что ты начинаешь скатываться в зависимость, — говорит Рассел. — Ты испытываешь своего рода ломку без физических нагрузок, она выражается в состоянии тревоги и перепадах настроения, поэтому тебя тянет к тренировкам, которые могут избавить от этого состояния".
НЕТ
3. ТЫ ЧАСТО ПРОСТУЖАЕШЬСЯ?
ДА
"Избыточные нагрузки подавляют иммунитет, и одним из первых признаков формирования зависимости являются частые заболевания ОРВИ", — говорит Рассел.
4. ТЫ ПРЕКРАЩАЕШЬ ТРЕНИРОВКИ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО?
ДА
НЕТ
5. ПРИХОДИЛОСЬ ЛИ ТЕБЕ КОГДА-НИБУДЬ ВРАТЬ (ДЕВУШКЕ, НАЧАЛЬНИКУ), ЧТОБЫ УРВАТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ?
НЕТ
ДА
ТЫ НЕ СТРАДАЕШЬ ЗАВИСИМОСТЬЮ
Ты можешь продолжать тренироваться и увеличивать нагрузки. Разнообразь свои тренировки, добавив мини-двоеборье: 20 минут поработай на велотренажере и 10 минут — на беговой дорожке. Такой кросс-тренинг помогает от скуки и прорабатывает различные группы мышц.
КОНТРОЛИРУЙ СВОИ ТРЕНИРОВКИ
Чтобы не покатиться по скользкой дорожке зависимости, важно знать, когда нужно остановиться. "Тренироваться с легкой простудой можно, — говорит Луиза Саттон, глава Центра спортивной медицины имени Карнеги в Городском университете Лидса, — а вот при высокой температуре, болях в мышцах и суставах следует отдохнуть от занятий".
ТЫ СТРАДАЕШЬ ЗАВИСИМОСТЬЮ
Ты подсел на эндорфиновый кайф от физических упражнений. Чтобы постепенно избавиться от зависимости и избежать "ломок", обрати внимание на Восток. "Такие системы, как цигун или тайцзицюань, очень отличаются от обычных тренировок, — говорит Рассел. — Они стимулируют парасимпатическую нервную систему, дают спокойствие и формируют другой образ мышления, который может помочь избавиться от зависимости".

Риск возникает, когда появляется привыкание к веществам, вызывающим прилив кайфа. "Приходится все время увеличивать интенсивность физических нагрузок, чтобы получать все больше и больше эндорфинов", — объясняет Аттила Сабо, читающий лекции по психологии спорта и фитнеса в Печском университете в Венгрии.

На этом решающем этапе и происходит превращение здорового мужчины в зависимого, поскольку он начинает предъявлять к себе все более нездоровые требования. "Ты начинаешь пропускать дни отдыха и продолжаешь тренировки даже после травм, — говорит Сабо, — а это чревато такими опасностями, как стрессовые переломы, а также повреждения суставов и сухожилий".

Майкл Лопез из Борнмута прекрасно знает об этих проблемах и сам себя называет "наркоманом спортзала". Он стал персональным тренером только потому, что это давало возможность тренироваться и во время работы тоже. "Я постоянно стараюсь повышать нагрузки, хотя понимаю, что в этом нет смысла", — признается он.

В отличие от наркомании или алкоголизма, даже если человека навязчиво тянет к тренировкам, ему все равно нужны мотивация и самодисциплина для занятий. По словам Рассела, обычно зависимость формируется на почве психологических проблем. "Эти проблемы могут заключаться в низкой самооценке или завышенной мотивации и самомнении", — говорит он.

Майкл начал тренироваться, еще будучи тощим 18-летним парнем, но через какое-то время просто помешался на тренажерах, и его зависимость стала влиять на отношения с людьми, как это обычно происходит у наркоманов, алкоголиков и игроманов. "Я отказался провести отпуск со своей девушкой, потому что хотел поехать в спортивный лагерь, я пропустил другие важные события в ее жизни из-за своих тренировок. Вскоре после этого мы расстались", — рассказывает он.

Для Майкла отказ от длительных отношений стал приемлемой ценой за поддержание себя на пике спортивной формы. "Мои отношения с женщи-

нами теперь редко длятся больше нескольких недель, — признается он, — но это меня устраивает, потому что я знаю, что все равно не смогу уделять им столько внимания, сколько они бы хотели".

"Чтобы не перейти опасную черту, нужно отслеживать момент, когда ты начинаешь заниматься слишком интенсивно, — говорит Рассел. — Если ты каждую неделю повышаешь объем нагрузок на 10%, стоит пересмотреть свою мотивацию".

Ограничивай свою жажду эндорфинов, добавляя в тренировки упражнения на гибкость, занимайся кросс-тренингом, в какие-то дни просто отдыхай от занятий. "Не сосредотачивайся только на аэробных или силовых упражнениях, — снова советует Рассел. — Самое важное — постоянно подвергать организм и аэробным, и анаэробным нагрузкам, чтобы не вырабатывалось привыкание к эндорфинам, из-за которого ты попадаешь в ловушку и начинаешь снова и снова искать кайф".

Тренироваться и поддерживать себя в хорошей форме вполне можно и без ущерба для психики, тела и социальной жизни. "Каждый знает момент в конце занятия, когда организм переполнен "веществами удовольствия", — говорит Сабо, — он помогает нам поддерживать мотивацию для тренировок, и это абсолютно нормально". Не забывай об этом, когда будешь зашнуровывать кроссовки перед занятием. ■

СПЛОШНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ И НИКАКИХ "ЛОМОК"

Программа тренировок для здорового эндорфинового кайфа, которую предлагает персональный тренер из Джерси Анна Сомма, составлена для получения оптимальных результатов при достаточном отдыхе, что позволяет контролировать режим тренировок. Занятия с весами должны занимать не более 20 минут, но старайся использовать большие веса.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Кардиотренировка: 30 минут
Упражнения с весами: 20 минут
Делай следующие упражнения по два подхода, 10–15 повторов в каждом:
1. Жим штанги от груди
2. Разведение гантелей лежа на наклонной скамье
3. Приседания со штангой
4. Экстензии ног
5. Сгибание ног
6. Тяга вниз на трицепс

Упражнения для мышц живота и для растяжки: 10 минут

ВТОРНИК — ОТДЫХ

СРЕДА

Кардиотренировка: 30 минут
Упражнения с весами: 20 минут
Делай следующие упражнения по два подхода, 10–15 повторов в каждом:
1. Тяга верхнего блока
2. Пулловер
3. Тяга штанги в наклоне
4. Жим от плеч
5. Разведение гантелей в стороны
6. Сгибание рук с гантелями или со штангой

Упражнения для мышц живота и для растяжки: 10 минут

ЧЕТВЕРГ — ОТДЫХ

ПЯТНИЦА

Кардиотренировка: 30 минут
Упражнения с весами: 20 минут
Делай следующие упражнения по два подхода, 10–15 повторов в каждом:
1. Жим штанги от груди
2. Разведение гантелей лежа на наклонной скамье
3. Приседания со штангой
4. Экстензии ног
5. Сгибание ног
6. Тяга вниз на трицепс

Упражнения для мышц живота и для растяжки: 10 минут

СУББОТА — ОТДЫХ

ВОСКРЕСЕНЬЕ — ОТДЫХ

На протяжении последних лет мы следили за его взрослением. Наблюдали за победами, сочувствовали поражениям, копировали стиль и присматривались к поведению лучшего центрального футболиста планеты. Все выжидали правильный момент, чтобы сделать это интервью.

ТЕКСТ:
JORDI MARTÍNEZ,
АННА ЯНЧЕНКО
ФОТО:
DE EDU GARCÍA

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ЗДОРОВЫЕ АМБИЦИИ

Серхио, в данный момент ты находишься на пике своей карьеры, у тебя есть все — деньги, успех, молодость, насыщенная личная жизнь... Говоришь ли ты сам себе: "О, я счастливчик!", глядя в зеркало?
Честно говоря, я не люблю смотреть на себя в зеркало. И еще мне кажется, что, когда начинаешь так думать, пора к врачу — у тебя проблемы с самооценкой. Я вообще предпочитаю не думать об этом, прекрасно понимая, что в данный момент нахожусь в привилегированном положении. И собираюсь наслаждаться этим положением каждый день, но никогда не забуду, кто я, откуда пришел и скольких лет упорного труда стоило мне всего этого достигнуть.

Однажды ты признался, что твой брат Рене лучше тебя играл в футбол в детстве.
Многие из моих друзей по двору играли в футбол значительно лучше меня, разница была только в том, что я с детства знал, чего хочу добиться. После школы я шел на футбол, после футбола — в школу, и больше ничего. Мои друзья ходили на вечеринки, а я был вынужден сидеть дома, т.к. утром была тренировка. Но сейчас я могу сказать, что все это того стоило. А у Рене действительно были превосходные данные, но его постоянно подводил темперамент. Мы с отцом пытались его образумить, но все было тщетно — после каждого матча Рене устраивал драки. Его пример заставил меня учиться хладнокровию на поле, ведь, если у тебя горячая кровь, тебе многих трудов стоит сохранять равновесие и принимать взвешенные решения за доли секунды.

Ты часто говоришь, что именно футбол дал тебе главные уроки в жизни.
"Главные уроки" — больная тема для любого человека, чьи жизненные перипетии рассматриваются прессой сквозь увеличительное стекло и часто перекручиваются до неузнаваемости, так что тебе может позвонить мама с вопросом: "Сынок, это что, правда?" Когда ты молод, ты совершаешь ошибки, но эти ошибки служат тебе лишь уроком. И главные уроки, которые я вынес, — это необходимость окружать себя "своими" людьми, чувствовать себя комфортно наедине с собой и забывать о плохом. Я много работаю, хорошо отдыхаю, прекрасно питаюсь, и моя совесть чиста.

***"Я не из тех, кто любит потягать тяжести.** А вот отжимания делаю и пресс качаю регулярно"*

Возможно, проблема в том, что СМИ часто зацикливаются на одном и том же — удар локтем в неподходящий момент, незабитый пенальти, уроненный кубок, — не задумываясь о том, что это может ранить?
Да я не принимаю все это близко к сердцу! Я понимаю, что публичным людям такого внимания не избежать. Прессе-то нужно о чем-то писать, вот журналисты и ищут, на ком можно сосредоточить внимание. Если в этот раз такая персона — я, то ладно. В конце концов, они только делают меня популярнее. Меня давно не задевает ни критика, ни похвала в прессе, главное для меня — мнение семьи.

Говорят, когда ты забивал пенальти в стиле Паненки против Португалии, твоя мать отвернулась, чтоб не видеть.
Знаете, я до сих пор эмоционально реагирую на вопросы о том пенальти. Все-таки именно тот момент обозначил всю мою последующую жизнь, стал некой границей между "сейчас" и "тогда". Моя мать тогда дей-

ствительно отвернулась, разнервничавшись, а отец, обычно такой сдержанный, невероятно переживал, плакал! До сих пор говорит, что этими слезами гордится. И я тоже горжусь — поддержка семьи для меня очень важна.

Люди, которые знают тебя хорошо, говорят, что ты отличный парень, хотя, когда ты на поле, складывается совсем иное впечатление.
Хорошо, что не наоборот! Возможно, на поле я похож на высокомерного севильского парня, но на самом деле это не так. Те, кто меня знает, скажут, что я верен своим принципам и на все готов ради семьи, то есть я — простой парень. И снова повторю: прежде чем судить человека, поговорите с ним хотя бы!

И все же даже те, кто тебя знает, говорят, что ты позволяешь себе давить авторитетом на других игроков. Это правда?
Я всегда считал себя честным и справедливым человеком. Уверяю тебя, если ситуация будет сложная — я не промолчу. С самого детства отец учил меня обсуждать проблемы с теми, кто их создает. Да, иногда я позволяю себе сказать лишнее или погорячиться, но с кем не бывает? То, что случается в раздевалках и на тренировках, там и остается, нормальные игроки никогда не будут рассказывать о проблемах внутри команды. Нам платят за то, что мы профессионалы, а не жалующиеся друг на друга девочки.

То есть тебя вполне устраивает актуальное положение лидера?
Да, вполне. Лидером можно только родиться с тем, чтобы потом понемногу совершенствовать свои знания и умения. Настоящий лидер формируется под влиянием множества факторов, опыта в первую очередь. Настоящий лидер всегда является примером для подражания

> *“Я много работаю, хорошо отдыхаю, прекрасно питаюсь, и моя совесть чиста”*

молодой поросли. И мне кажется, пока что я хорошо и ответственно справляюсь с задачей.

Ты в очень хорошей физической форме. Это природа или все-таки суровый труд?
Нет выбора. Профессионализм обязывает меня соответствовать. Спортсмен высшей категории должен выглядеть на все сто, а значит, должен соблюдать гармонию в сочетании отдыха, тренировок и правильного питания. Конечно, иногда можно позволить себе “выпрыгнуть из графика”, благо возраст еще позволяет, да и мы же не роботы. Но в целом ты обязан поддерживать великолепную физическую форму. А это труд.

Помимо тренировок с командой, ходишь в спортзал?
Иногда, довольно редко, по правде... Я не из тех, кто любит потягать тяжести. Да и изможденье в спортзале тоже не люблю. А вот отжимания делаю и пресс качаю регулярно.

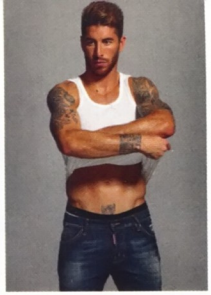
Ну и конечно, другими видами спорта занимаешься?
Ну, мне нравятся многие виды спорта, но, к несчастью, я не могу практиковать их из-за возможности травм: езда верхом, катание на байке, на сноуборде... Но тут ничего не поделаешь — есть вещи, которые пока что для меня под запретом.

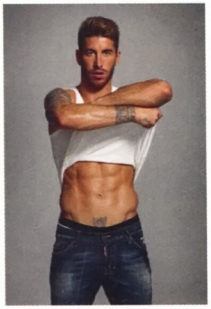
Ох, и мы до сих пор не обсудили тему кардинального изменения твоего стиля!
Ну, это было небольшое безумие перед Евро. Мне повезло выиграть Евро и чемпионат мира с длинными волосами, вот я и подумал, что сейчас должно что-то измениться. Кроме смены позиции на поле, мне очень хотелось подстричься: закончился один цикл моей жизни, начался другой... Я рад, что изменился, мне это было нужно.

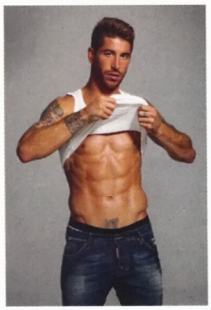
Но изменилась не только твоя прическа, в целом стиль одежды стал другим. У тебя появился стилист?
Нет, конечно, моду я всегда любил. Моя сестра круто одевается, и, когда у меня есть возможность и она в Мадриде, мы вместе ходим по магазинам. Она мне всегда говорит, что мне идет, что хорошо на мне смотрится, а что — нет. И я ей беспрекословно подчиняюсь, потому что ее чувству стиля могли бы позавидовать многие стилисты. Мне нравится следовать моде, но по-своему, так как я уверен: каждый должен иметь свой собственный стиль. Ну а после стрижки появилась возможность взглянуть на себя по-новому, примерить другие образы — что я и сделал.

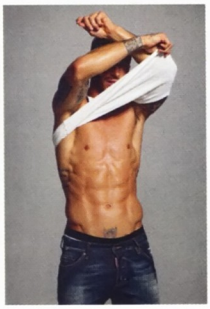
Когда выбираешь, что надеть, думаешь о том, какое впечатление произведешь на женщин?
Я одеваюсь только сам для себя. Если это нравится женщинам — прекрасно. Если нет — ладно... Я не одеваюсь ни для мужчин, ни для женщин.

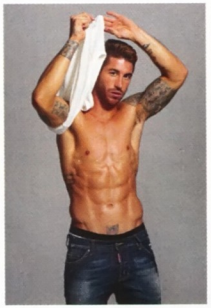
На данном этапе ты выиграл все, что только возможно. Что тебя заставляет двигаться вперед?
Амбиции. Я уверен, что в жизни просто необходимо иметь амбиции и ставить себе цели. Кроме того, футбол не позволяет тебе жить прошлым. Моя личная цель — учиться, чтобы стать лучше. Я уверен, что такой настрой приводит к успеху. Каждое утро я просыпаюсь с желанием побеждать и продолжать развиваться как человек. ■











СЕКС

ПРЕСТИЖНАЯ ЖИЗНЬ ТИГРА

В редакцию пришло письмо: "БАД для усиления мужской силы сделают ощущения ярче, а обычный секс — незабываемым". Что ж, мы решили проверить эти обещания на себе. В конце концов, кому, как не журналу, название которого переводится как "Мужское здоровье", брать на себя этот нелегкий труд.

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Мир биологически активных добавок для мужчин оказался огромен. Один запрос в "Яндексе" выдал сразу около полусотни препаратов, не являющихся лекарствами, но обещающих все: победу над импотенцией, продление оргазма до 12 секунд, полового акта — до 180 минут, увеличение пениса на 3 сантиметра в месяц и даже победу над старостью. Черт возьми, надо брать!

Но что именно? Чем, например, "Красный кенгуру" сильнее "Черного леопарда"? А название препарата "Стоит 10 дней подряд" — это обещание или угроза? В курсе ли Дэвид Бекхэм, что он стал лицом капсул "Могущественный мистер" от китайской корпорации "Хунцзинпун"? (А также почему на коробке футболист изображен без рук? Чтобы не тратил свое "могущество" на подростковые глупости?) И наконец, кто обучал русскому языку людей, которые назвали свой препарат "Престижная жизнь тигра"?

Впрочем, мы свой выбор сделали: пусть это будут только сертифицированные БАД, прошедшие госрегистрацию и при этом обещающие эффект от разового приема для здорового мужчины. Мужчины, не испытывающего проблем в половой жизни — в редакцию МН с эректильной дисфункцией не берут, тут с этим строго, — но желающего расцветить секс новыми красками или потрясти подругу небывалой удалью.

Таблетки были куплены и разыграны в редакции с помощью жребия. Чтобы избавить отважных экспериментаторов от рецидивов стеснительности, мы дали им псевдонимы, на роль которых отлично сгодились названия других БАД, не попавших в выборку.

Редактор, известный как

"ОТВАЖНЫЙ ПОЛКОВОДЕЦ"

БАД: "Маджик Стафф Форте"
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: смесь "Вирилис Аппликейшн", экстракты кордицепса и ягод дерезы тибетской, панты оленьи и т.д.
ОТЗЫВЫ В ИНТЕРНЕТЕ: от "вместе с МС принимал антибиотики, но ЖЕЛЕЗНЫЙ СТЕРЖЕНЬ не потерял своей упругости" до "разницы не заметил".

Четыре таблетки стоили без малого $60, но обещали многое: и общий подъем, и локальный подъем, и даже увеличение пениса после первого же приема. На всякий случай подобрав трусы посвободнее, я положил дозу в карман и вышел из дома.

Вернулся вечером я не в духе. Ездил на дачу, но забыл ключи, и пришлось возвращаться. Из-за спешки застрял на проселочной дороге, порвал трос и промочил ноги. Короче, подъем бы мне не помешал. Правда, забегавшись, я забыл выпить капсулу за 4–6 часов до того, что в инструкции стыдливо именовалось "активностью". Итог — три часа в ожидании чудес и обычный секс в финале.

На следующий день я подошел к делу серьезнее: две капсулы за 5 часов "до". Домой я летел как на крыльях — давно я так сильно не хотел в туалет. Уж не знаю, в БАД ли тут дело. Что же касается секса, то обычно после первого раза мне нужно время для, так сказать, выхода на бис. А тут второй акт начался вообще без антракта. Правда, не могу сказать, что я очень уж хотел этого продолжения.

Редактор, известный как "КОРОЛЬ ИЗ КОРОЛЕЙ"

БАД: Sealex Forte, капсулы
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: экстракты корня эврикомы длиннолистной и пальмы ползучей, корень лакрицы
ОТЗЫВЫ В ИНТЕРНЕТЕ: от "сил прибавляется, и тянет на постельные подвиги..." до "ну-у-у, не знаю".

"Пришел с больницы выходиль из-за поя хочю трахнуть свою любимую", — делился планами один из участников интернет-форума. "Препарат подействовал уже через два часа: сначала начало тянуть-крутить ноги, а потом — стояк! Стоит второй день, аж неудобно по улице ходить..." — делились с ним знаниями о "Сеалексе" форумчане.

В общем, было от чего воодушевиться. Принял я капсулу — пусть, думаю, будет жене сюрприз. А через час вдруг почувствовал жуткую усталость, лег и сразу вырубился. Проснулся утром с жуткой головной болью (которая не отпускала — несмотря на 2 таблетки анальгетика — почти до вечера). Ну и с обидой, разумеется: я-то был уверен, что действие таблетки невозможно пропустить, тем более — проспать.

Вечером второго дня принял еще одну таблетку — никакого неожиданного "эффекта" не было и на этот раз. Скажем так, я бы совершенно спокойно мог пойти и на улицу, и на совещание. Но поскольку на совещание никто не звал, мы с супругой отправились в постель, где все было как всегда, за исключением одной особенности: эрекция после эякуляции сохранялась так долго, что я так и не понял, когда она закончилась, — уснул. А утром я понял наконец, что такое "тянуть-крутить". Неприятное "ноющее" ощущение поселилось в мышцах задней поверхности бедра и время от времени заползало на поясницу.

Редактор, известный как "ТВЕРДЫЙ И КРЕПКИЙ"

БАД: "Супер Йохимбе-Плюс", таблетки
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: кора йохимбе, экстракты корня лакрицы, дамиана, муира паума, соу пальметто
ОТЗЫВЫ В ИНТЕРНЕТЕ: от "девушка моя молит о пощаде" до "очередной шедевр местных умельцев, которые считают, что если дерево может стоять, то, пожевав его кору, будет стоять и у всех остальных".

Меня ожидали две таблетки в течение дня и две сложности. Во-первых, мне еще не доводилось заниматься сексом по заданию начальства, поэтому и до, и даже немного в процессе я думал о том, что и как я буду потом писать. Это действительно новое, неизведанное ощущение. Во-вторых, ошибкой было предупреждать об эксперименте жену. Ее шуточки грозили все испортить. Но ничего, я знал, на что шел.

Трудно сказать, чего было больше — моих ожиданий или реальных последствий, но эффект ощущался. Препарат действует по понятной схеме: увеличивает приток крови к органам малого таза, и где-то через час я действительно ерзал на рабочем стуле. (Тут нужно заметить, что прилив крови — это еще не эрекция, и если ты рассчитываешь на неспровоцированный стояк, то тебя ждет разочарование.)

По дороге домой я почувствовал, что голова стала какой-то мутной, как будто повысилось давление. Сразу вспомнились противопоказания: "повышенная нервная возбудимость, бессонница, гипертония..." Ну да ладно, впереди еще один снаряд, посмотрим.

22:20, ужин, вторая таблетка внутри. Голову отпустило, жена шутит, я думаю о своем куске вот этой самой статьи. Спустя полчаса — знакомые ощущения в знакомых местах. Поехали. "Так, а что я напишу об этом? А стоит ли описывать вот это? Она так делает, потому что я таблетку съел, или я чего-то не замечал раньше?.. Аааааааа, хватит думать!!!"

Помог ли "Йохимбе"? Скажу, что ощущения были немного иными, но не скажу, что они были острее или приятнее. И не надо забывать о силе человеческого самовнушения. В общем, спать я лег удовлетворенный и... уснул хорошо если через час, что со мной бывает крайне редко. "Йохимбе" бродил по организму, и плевать ему было, что завтра на работу.

Тибетские пенисы

В противопоказаниях большинства БАД написана одна единственная фраза: "Индивидуальная непереносимость одного из компонентов препарата". Перед экскурсией в этот соблазнительный мир проверь, нет ли у тебя аллергии на такие распространенные ингредиенты, как:
пенис тибетской сайги, пенис оленя, черный муравей, пенис тибетского коня, черепаший панцирь, пенис пятнистого оленя, печень морского котика, пенис тюленя, ласточкины гнезда, пенис осла, дереза китайская, пенис тибетского быка, пенис тибетского козла, панты оленя, дудник китайский, корень женьшеня, китайский гусеничный грибок, яичко тибетского яка.

Редактор, известный как "СТАРЫЙ КАПИТАН"

БАД: "Тонгкат Али Платинум", капсулы
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: экстракт корней эврикомы длиннолистной и женьшеня, маточное молочко пчел
ОТЗЫВЫ В ИНТЕРНЕТЕ: от "со мной ваще сатана произошла я был готов хоть кого и как хочешь" до "этот препарат не эффективен".

Создатели этого зелья даже не догадываются, как сложно холостому мужчине выполнить их рекомендацию "принимать за 3 часа до полового акта". Какие есть варианты? Закинуться пилюлями и с вытаращенными глазами мчаться в ночной клуб искать партнершу? Милая, нам пора, я тут это... дорогую таблетку выпил. Но мне повезло: прислала эсэмэску хорошая знакомая (в США таких называют fuck buddy), и мы договорились, что она приедет ко мне в 11 вечера.

Инструкция советовала выпить за раз "одну-две" пилюли, не уточняя, от чего зависит дозировка. Недолго думая принял обе в 9 вечера, чтобы быть в форме к полуночи, — наверняка ведь опоздает.

В 12 часов ночи я одновременно почувствовал мощный приступ похоти и адски захотел спать. Послышались крики чаек, которые требовали у меня одесскую колбасу. Открыв глаза, я понял, что у меня надрываются и домофон, и мобильник. И вдобавок эрекция.

Знакомая не стала пить чай, а сразу юркнула под одеяло. Я, путаясь ногами в трусах и джинсах, юркнул туда же. Возможно, в этот раз кровь ударила мне в голову чуть сильнее, сейчас сложно сказать. Но взяв хороший темп, я вдруг снова почувствовал, как слипаются глаза. Вообще-то я люблю секс на грани сна и яви, но в этот раз было что-то новенькое: я, похоже, заснул раньше, чем эякулировал. А у подруг я про их оргазмы не спрашиваю.

Редактор, известный как "БОЛТ"

БАД: LoveAdrenaline, капли
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: экстракты муира пуама, эврикомы длиннолистной, корня сассапарили, коры йохимбе, дамианы, пальмы сабаль
ЧТО ПОКУПАЮТ С ЭТИМ ТОВАРОМ*: гель "Мини-мини" с эффектом "узкий вход"; удобная маска на глаза; стимулятор "Розовая змейка".

Эксперимент застал меня в командировке. Нью-Йорк, вечер вторника, стадион Yankee в Бронксе... Шесть бокалов пива, чтобы компенсировать это унылое зрелище (бейсбол — вот что буду теперь представлять себе, чтобы избежать преждевременной эякуляции)... Но работа есть работа, так что к полуночи я заявился в гостиницу на Третьей авеню, где уже ждала покорная жена. "35 капель (1 мл) растворить в ½ стакана воды... принимать за 0,5–1 час до полового акта..."

Через 10 минут я не вышел из душа — я из него вы-

*Приведена статистика одного из популярных секс-шопов. Отзывов на этот товар нам обнаружить не удалось. Возможно, причина в том, что препарат поступил в продажу относительно недавно.

Комментарий эксперта

Евгений Кульгавчук, врач-сексолог, психотерапевт, психиатр

"Самый главный вопрос: для чего вообще принимать эти "препараты" здоровому мужчине? Ставить эксперименты на себе небезопасно. Психомоторное возбуждение, приапизм, повышение артериального давления, эякуляторные расстройства, "поломка" рефрактерного периода, психологическая зависимость даже от "пустышки" — все это может сбить правильные физиологические исходные настройки. Если потенциальный потребитель БАД болен, надо идти к врачу-сексологу. Если нет, то встает вопрос сексуальной самооценки такого "потребителя". Желание взращивать свое "хозяйство", удлинять до бесконечности продолжительность полового акта и другие странные инициативы — это вопрос психологический, а не сексуальный. Кроме того, существенная часть БАД работает на эффекте плацебо, и с таким же успехом можно принимать мел, если верить в мел. А верить-то надо в себя и в слова девушки, которая восхищается тобой в ответ не на фрикционный утомительный период, а на цветы, нежность и ласку".

катился на раздувшихся яйцах, как робот R2-D2. Супруга, приняв соблазнительную позу, любовалась ночными небоскребами за окном. Сменить место, позу или выражение лица она не успела... Если быть технически точным в определениях, то я чувствовал себя как пятнадцатилетний подросток, которому месяц не давали мастурбировать, а потом вдруг выдали во временное пользование голую и ласковую Надежду Мейхер-Грановскую.

Сначала у окна. Потом в кресле. Потом в кровати... А потом я вдруг снялся с насиженного места и убежал в санузел блевать. Как я блевал! Шаляпин так не пел, как я рычал и отплевывался. Казалось, тошнота бурлила не только в желудке, но и в голове, ногах и кончиках пальцев... А еще горело лицо, болела поясница и невыносимо ломило член (ломило в члене?). Жертвоприношение унитазу прервал голос жены из-за стенки: "Милый, а откуда кровь на покрывале?"

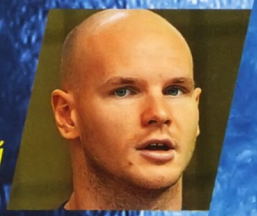
С утра распухшее чудо мешало ходить, но в целом жить было можно. "Плохой какой-то БАД", — подумал я, да и забыл об этом. Приехал домой, сел за компьютер писать этот текст. Залез на сайт с описанием плохого БАД LoveAdrenaline. "3–5 капель (1 мл) растворить в ½ стакана воды...", — гласила инструкция.

Уважаемый производитель БАД LoveAdrenaline! Дорогое ООО "Мистер Х"! Заведите корректора! Всего один пропущенный дефис — и мои будущие дети могли лишиться отца. По крайней мере той его части, в которой полопались сосуды от семикратного превышения дозы. Но свои первоначальные оценки я отзываю. Хороший, хороший БАД — просто инструкция к нему плохая. ■

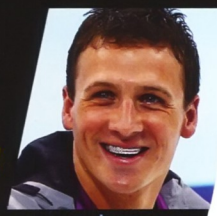
СПОРТ

ЛЮБИТ

ЛЮ



ЕВГЕНИЙ КОРОТЫШКИН



РАЙАН ЛОХТЕ

ДЕЙ

ЯН ТОРП

ВОДА

ТРИ РЕДАКТОРА MEN'S HEALTH НА ТРЕХ КОНТИНЕНТАХ ВСТРЕТИЛИСЬ С ТРЕМЯ ЧЕМПИОНАМИ С ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ: УЗНАТЬ О ГЛАВНОМ И, ПОЖАЛУЙ, САМОМ ПРИЯТНОМ ЛЕТНЕМ ВИДЕ СПОРТА ЧТО-ТО НОВОЕ. ЕСЛИ В ТВОИХ ПЛАНАХ НАКАЧАТЬ МЫШЦЫ, СБРОСИТЬ ВЕС, ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ТРАВМ И ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ — ДОРОЖКА В БАССЕЙНЕ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ САМОЙ КОРОТКОЙ ДОРОГОЙ К ЦЕЛИ. КОРОЧЕ, МОЧИ СЕБЯ ЭТИМ ЛЕТОМ, КАК НИКОГДА НЕ МОЧИЛ. МЫ ТЕБЕ В ЭТОМ ПОМОЖЕМ.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН, МАРКУС СТЕНГЛЕЙН, АНТОН ИВАНОВ

НЕРЯДОВОЙ РАЙАН

ДЖИМ ТОРНТОН

Кто-то едет во Флориду, чтобы порезвиться с дельфинами, ну а я здесь, чтобы оказаться в бассейне с другим водоплавающим — Райаном Лохте. У этого парня только олимпийских медалей 11 штук — 5 золотых, 3 серебряных и 3 бронзовых! Именно он (после ухода на пенсию Майкла Фелпса, конечно) — главный пловец планеты, которая, к слову, на 71% покрыта водой. Сейчас я стою рядом с ним на бортике бассейна и чувствую себя малолитражкой на фоне суперкара.

Новичком в плавании меня не назовешь — я входил в десятку лучших пловцов-любителей Америки, выступал на международном уровне и даже ставил рекорды. Но тем сильнее меня впечатляет форма Лохте: его тело — живое доказательство того, что никакой другой спорт (за исключением, пожалуй, беговых лыж) не обеспечивает столь же комплексного развития мышц. Вода в 800 раз плотнее воздуха и создает постоянную нагрузку мышцам во всех трех измерениях. Абсолютно любое твое движение в воде — это движение с отягощением.

Телу Лохте к этому не привыкать. За 9 тренировок в неделю он преодолевает в бассейне в среднем 65 км, причем в интервальном режиме: проплывает дистанции по много раз с короткими фиксированными перерывами, чтобы привыкнуть работать на фоне усталости. С той же целью в его программу включены заплывы с отягощением.

Пока я размышляю, Райан приступил к работе. За ним по дорожке тянется ремень, привязанный к стойке с грузами на бортике бассейна. Он плывет — и поднимает дополнительные 22,5 кг.

"У любого спортсмена обязательно бывают дни, когда он чувствует себя абсолютно выжатым, — рассуждает Лохте. — Вот тут-то и начинается настоящая пахота. Заставь себя в такой день работать в два раза больше. Начни тренировку с отработки спринта, нескольких заплывов на 25 и 50 метров. Старайся выложиться максимально, и через это преодоление к тебе придет сила. Когда разомнешься и вре-

РАЙАН ЛОХТЕ

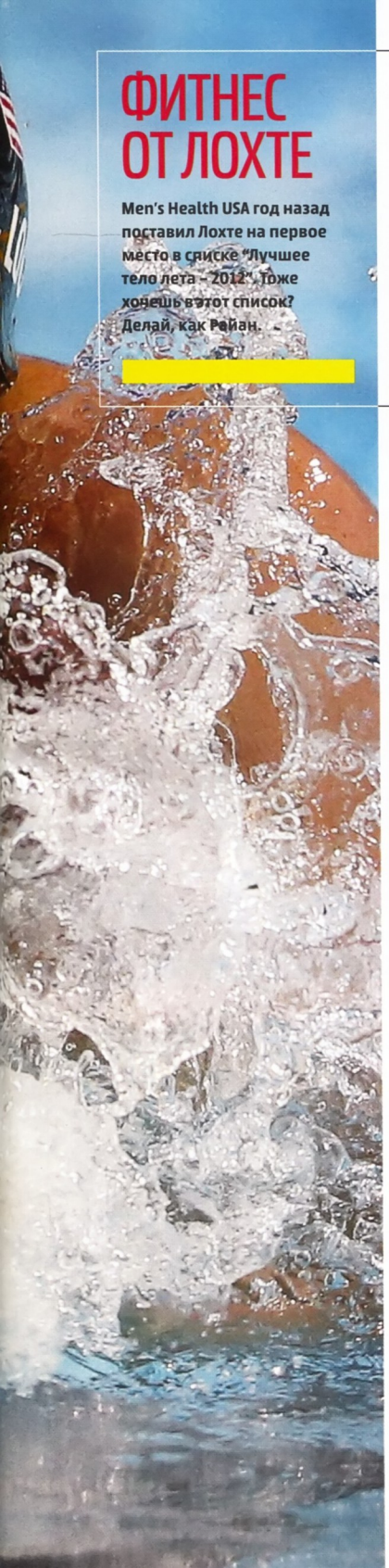
ВОЗРАСТ 28 ЛЕТ

РОСТ 188 СМ

ВЕС 86 КГ

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ 100 И 200 М НА СПИНЕ, 200 И 400 М КОМПЛЕКСНЫМ ПЛАВАНИЕМ, 200 М ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ.

ДОСТИЖЕНИЯ 5-КРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, 12-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА. УСТАНОВИЛ 10 МИРОВЫХ РЕКОРДОВ. ЛУЧШИЙ ПЛОВЕЦ МИРА 2010 И 2011 ГОДОВ ПО РЕЙТИНГУ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ (FINA).



ФИТНЕС ОТ ЛОХТЕ

Men's Health USA год назад поставил Лохте на первое место в списке "Лучшее тело лета – 2012". Тоже хочешь в этот список? Делай, как Райан.

Четыре раза в неделю Лохте к заплывам в бассейне добавляет жестокую 90-минутную тренировку на суше.

→ Ту, на которую я попал, Райан начал с упражнений с медболом: он заводит мяч за голову двумя руками и с силой впечатывает его в широкую скамью. Задача — запрыгнуть на скамью и поймать медбол до того, как тот второй раз коснется поверхности (выбирай мяч, который хоть чуть-чуть, но прыгает). Высота лавки — 76 см, и нужно сделать 5 повторов.

→ Затем сразу штанга (5 рывков и 5 повторов становой тяги), а затем — спринт. После 5 кругов такой тренировки (отдых между кругами — 1 минута) у Лохте дрожат руки и ноги. "Знаешь, в чем его крутость? — говорит тренер Лохте по ОФП Мэтт Дилэнси. — Он пашет до последнего, пусть даже после тренировки приходится обнимать унитаз".

→ И занятие продолжается. Прогулка фермера, горизонтальные канаты, удары кувалдой по покрышке — все это нужно для предплечий и мышц кора.

→ "Плавание на 90% зависит от твоего кора, это основа, от которой строится техника, поэтому тренируй пресс так, чтобы мышцы горели. Налегай еще сильнее, даже когда тебе очень этого не хочется. Это умение и отличает великих от середняков. Когда тебе больно, а терпение с выносливостью заканчиваются, найди в себе еще что-то, чтобы не останавливаться".

мя прохождения дистанции начнет сокращаться, переходи к более длинным заплывам, например, на 200 метров".

200 м — любимая дистанция Лохте. Именно на ней он стал первым человеком, побившим мировой рекорд после запрета гидрокостюмов, дававших преимущество в скорости (подробнее об этой и другой экипировке — на следующей странице). Но сегодня у Лохте в соперниках не мировой рекорд, а всего лишь я. Райан дает мне фору и обещает плыть "в четверть силы". Помогло ли это? Уже спустя секунду Лохте обходит меня, как неподвижный поплавок. Мне вспоминается случившаяся в детстве история: один шутник на водном велосипеде завез меня в море так, что не было видно берега, и, когда я прыгнул с борта в воду, удрал обратно. С такой же тоской я взирал вслед плюющемуся брызгами катамарану, понимая, что мне не догнать его никогда.

"В плавании техника имеет не меньшее значение, чем сила, — поучает меня Райан. — Например, когда в кроле рука только входит в воду, она должна быть практически прямой, ладонь — плоской, кончики пальцев должны быть направлены на противоположную стенку бассейна. Немного округли ладонь, только когда рука уже оказалась в воде. И следи за тем, чтобы гребок шел строго вниз, в середине движения кончики пальцев должны смотреть на дно бассейна".

Технику самому Райану с 8 лет ставила его мать Илиан — например, она учила его не бороться с водой, но скользить сквозь нее, создавая минимум сопротивления. "В бассейне мое тело напоминает карандаш, который прошивает водную гладь", — говорит чемпион и, оставив меня отдыхать на бортике, возвращается к тренировке. Лохте совершает еще дюжину спринтов, но его движения по-прежнему идеальны — ни намека на усталость.

Говорят, что своими успехами Райан во многом обязан грозному конкуренту — все тому же Фелпсу. Майкл тащил к новым высотам не только мировые рекорды и суммы призовых, но и остальных пловцов, это была постоянная "гонка за лидером". "Если бы я плавал один, я никогда бы не стал тем, кем являюсь на данный момент", — соглашается Райан. Соперничество мотивирует, так что вот тебе еще один совет от Лохте: если хочешь преуспеть в плавании, найди себе партнера по тренировкам, который будет лучше тебя. Однажды ты обойдешь его — как Лохте обошел самого Фелпса на последней Олимпиаде.

ЧИСТЫЙ РАЗВОРОТ

"Чтобы сделать чистый разворот, — дает еще один совет Райан Лохте, — следи за разметкой на дне бассейна. В олимпийских бассейнах это, как правило, линия, она прерывается незадолго до бортика.

→ Когда рука, делающая гребок, окажется над этим концом линии, прижми подбородок к груди и продолжай гребок всем телом, будто собираешься сделать кувырок. Согнись в пояснице, как перочинный нож (ноги параллельны поверхности воды, плечи и макушка двигаются в направлении дна), затем подтяни ноги, приняв форму яйца, отталкивайся от бортика, переворачивайся и плыви обратно.

→ В ходе маневра старайся не занырнуть на дно — ноги должны оттолкнуться от бортика на глубине 30–60 см от поверхности".

ЯН ТОРП

ВОЗРАСТ 30 ЛЕТ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ 100, 200 И 400 М ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ, 200 М КОМПЛЕКСНЫМ ПЛАВАНИЕМ.
РОСТ 195 СМ	ДОСТИЖЕНИЯ 5-КРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, 11-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА. УСТАНОВИЛ 13 МИРОВЫХ РЕКОРДОВ. ЛУЧШИЙ ПЛОВЕЦ МИРА 1998, 1999, 2001 И 2002 ГОДОВ ПО РЕЙТИНГУ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ (FINA).
ВЕС 104 КГ	

ТОРП ЗДЕСЬ УМЕСТЕН

МАРКУС СТЕНГЛЕЙН

Возможно, ты не знаешь, но нам с тобой повезло жить в самое богатое на водные таланты время: Александр Попов, Ян Торп, Майкл Фелпс — о каждом из них говорили, что такого спортсмена раньше не было и, возможно, уже не будет.

Австралийца Торпа называли "пловцом XXI века": рост — 195 см, размах рук — 190 см (на 20 см больше, чем у среднего человека его роста), вместо нормальных ступней — "ласты" 49-го размера. Уже в 14 лет у Яна было сложение 25-летнего мужчины, и он входил в сборную Австралии, а в 15 стал самым молодым чемпионом мира по плаванию в истории.

Помимо гирлянды мировых рекордов, его вклад в историю плавания — участие в разработке и популяризации гидрокостюмов, на целое десятилетие взбудораживших заслуженный вид спорта. Разработчики даже засовывали Торпа в аэродинамическую трубу, чтобы отследить, как формируются потоки воздуха вокруг его эталонного тела. Сделанные из особых материалов костюмы не только уменьшают сопротивление воды (примерно на 3%) и избавляют мышцы от лишних вибраций, но и принудительно формируют у пловцов

НА СТИЛЕ

Самый старый стиль плавания — брасс, самый современный — баттерфляй, но большинство отдает предпочтение самому быстрому способу перемещения в воде под названием "кроль".

правильную осанку — то оптимальное положение тела в воде, которое раньше нарабатывалось годами тренировок. Раньше спортсмены пытались найти оптимальный баланс между силой и объемом мышц (слишком рельефная мускулатура тормозит тебя в воде), но костюмы эту проблему решили, и все кинулись качаться. "В неделю я тренировался 36 часов", — комментирует Торп, чей боевой вес превышает 100 кг.

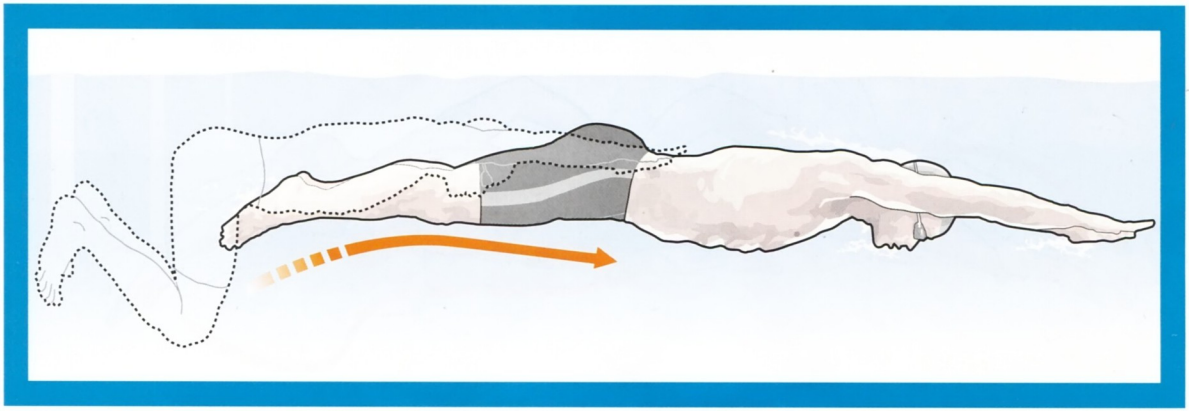
Сейчас костюмы признаны техническим допингом, и профессиональные спортсмены их не используют (но ты вполне можешь воспользоваться наследием Торпа, особенно если ты — тоже крупный мужчина). Да и сам Торп, завоевав все олимпы и потеряв мотивацию, еще семь лет назад ушел на пенсию. Предпринятая в 2011 году попытка вернуться оказалась неудачной — сказались пять лет простоя, в течение которых хлорированной воде бассейнов Ян предпочитал воду огненную: "Я обнаружил, что чем больше я пью, тем лучше себя чувствую", — вспоминает он. Но этот совет Торпа ты лучше забудь — он в бассейне не поможет, а прими на вооружение четыре других, проложивших ему путь к статусу легенды спорта.

1 "Простой способ улучшить технику плавания — смешивать стили. Например, плыви, работая ногами, как в кроле, а руками — как в брассе. Это поможет лучше наработать связь между ногами и руками, а синхронизация верхних и нижних конечностей — ключ к прогрессу в плавании".

НЕ ГОЛЫЙ КРОЛЬ

Высокотехнологичный костюм для плавания можно купить и сейчас. За $500 ты получишь наряд, который сделает тебя звездой бассейна (правда, на то, чтобы надеть костюм, уходит до часа времени). Если же ты сторонник более традиционной одежды для плавания, то вот советы по ее подбору.

- Что точно понадобится, так это очки (лучшие — те, которые хорошо сидят конкретно на твоем лице и имеют защиту от запотевания и солнечного света) и спортивные часы для сбора информации о тренировке.
- Можно купить длинные (до колен) стартовые плавки (также известны как гидрошорты). Произведенные из очень легкого и гладкого материала (т.н. быстрой кожи), гидрошорты помогают легче скользить в воде, поддерживают оптимальную компрессию мышц, до которых могут дотянуться, и обеспечивают лучшую плавучесть.
- Высокотехнологичный элемент экипировки, противоположный гидрошортам, — "тормозные шорты", или "плавки с тормозящим эффектом". Они создают дополнительное сопротивление при движении в воде, позволяя тренироваться с большими нагрузками.
- Ткань плавок для бассейна должна быть гипоаллергенна и устойчива к воздействию хлора. Ищи на бирке слова: endurance, chlorine resistant, waternity, extra life lycra. Плавки для открытой воды должны быть устойчивы к УФ-лучам и морской соли (если твой водоем — море).



1. По максимуму используй энергию первого шага. Прыгнув с тумбы или оттолкнувшись от стенки бассейна, придай телу как можно более обтекаемую форму: вытянись в струнку, одна рука на другой, бицепсы прижаты к ушам.

2. Когда ты поднимаешь голову, у тебя автоматически опускаются бедра, ты движешься сквозь воду медленно, как плуг. Смотри не вперед, а на дно бассейна. →

2 "Попробуй плыть кролем пять метров со сжатыми кулаками, пять метров обычным образом — это и тренировку разнообразит, и помогает лучше понять, насколько важна кисть в плавании".

3 "Как минимум 10 процентов тренировки уделяй своему самому нелюбимому стилю. Так ты не только технику улучшишь, но и более полноценно задействуешь мышцы".

4 "Когда тебе будет лень идти в бассейн — вспомни о том, что в период подготовки к Олимпиаде в Афинах я ежедневно оказывался в воде уже в 4:15 утра".

ШКОЛА КАПИТАНА

АНТОН ИВАНОВ

Евгений Коротышкин — не только чемпион и рекордсмен, но и настоящий фанат плавания, желающий знать об этом виде спорта как можно больше. Например, после неудачного выступления на Олимпиаде в Пекине он за свой счет поехал тренироваться в Италию — и уже в 2010-м добыл очередное золото, серебро и бронзу на чемпионате Европы. Начинающие пловцы из редакции МН обратились к Коротышкину с вопросом, как не пойти в бассейне ко дну, и свою лекцию Евгений начал с самого неожиданного совета.

Слушай музыку

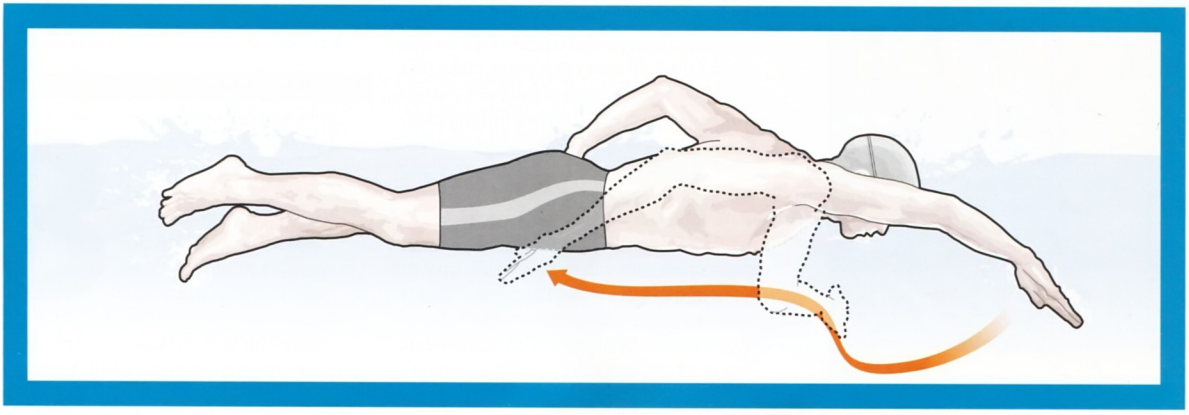
"Я всегда слушаю музыку перед соревнованиями. Перед важным заплывом послушай те композиции, от которых тебя буквально распирает, хочется прыгать и рвать всех и вся. Перед финалом на Олимпиаде в Лондоне, например, ожидая вызова на старт, я слушал Next Contestant и Animals группы Nickelback".

МН: Если же ты хочешь слушать музыку не только до, но и во время заплыва, присмотрись к плееру swiMP3. Он крепится на ремешок от очков для плавания, но наушники не вставляют в уши — звук проходит прямо через кости черепа. Любителям более классических решений можно посоветовать плееры Speedo Aquabeat и Sony Walkman NWZ-W273 — их наушники предохранят уши от попадания воды.

Узнай для начала, что ты можешь

"Разведи руки в стороны и замерь расстояние между кончиками средних пальцев. Если эта длина больше твоего роста — природа одарила тебя телом прирожденного пловца. Если равна росту или меньше — специалисты скажут, что у тебя "умеренные данные". Что ж, зато есть стимул тренироваться активнее, ведь не так важно, какого диаметра у тебя колеса, главное — какой мотор под капотом.

Далее засеки время и плыви изо всех сил 100 метров вольным стилем. Если проплыл менее чем за 50 секунд — звони к нам в сборную. Если более — что ж, есть стимул тренироваться активнее".

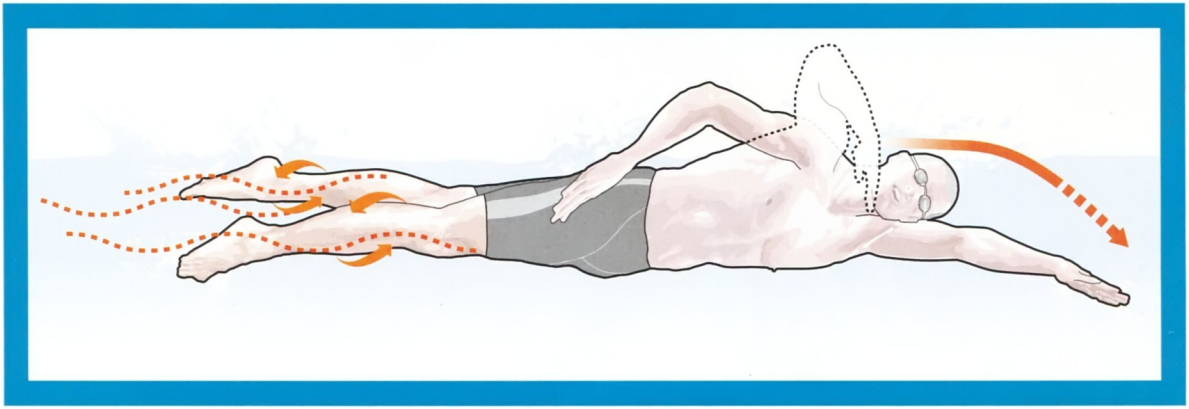


3. Не пытайся силой протащить себя сквозь воду, лучше думай о том, чтобы оставаться максимально гладким — как рыба. Учись плыть тихо: брызги и удары по воде — бесполезный расход энергии.

4. Когда делаешь гребок, дай руке самой, по инерции, опуститься на 15–20 см под воду и только потом с силой тяни ее под себя. Представь, что кладешь руку на бочку и катишь ее к своим ногам.

ЕВГЕНИЙ КОРОТЫШКИН

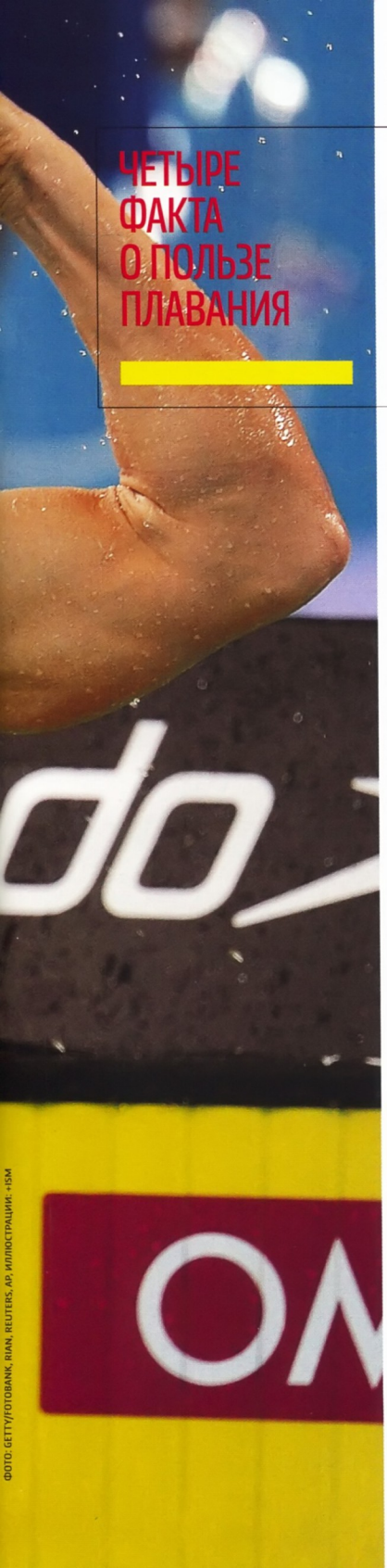
ВОЗРАСТ 30 ЛЕТ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ 50 М И 100 М, БАТТЕРФЛЯЙ
РОСТ 186 СМ	ДОСТИЖЕНИЯ 6-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ, 2-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ В ЛОНДОНЕ – 2012. УСТАНОВИЛ 6 МИРОВЫХ РЕКОРДОВ И 8 РЕКОРДОВ ЕВРОПЫ.
ВЕС 85 КГ	



5. Представь себе линию, рассекающую твое тело от головы до ног ровно посередине. Не давай рукам во время гребков пересекать эту линию, иначе твое тело начнет извиваться, что только замедлит плавание.

6. Колени сгибай несильно и тяни носок, стараясь не выносить ногу из той аэродинамической тени, которую создает твое туловище. Силу толчка определяет гибкость лодыжек. Развить ее можно, тренируясь с ластами.

arena
arena



ЧЕТЫРЕ ФАКТА О ПОЛЬЗЕ ПЛАВАНИЯ

→ Это сочетание анаэробной и аэробной нагрузок, работают и быстрые мышечные волокна, и медленные. Ты нарабатываешь и скорость, и выносливость.

→ Энергичные заплывы улучшают снабжение мозга кислородом, что делает плавание полезным и для силы ума тоже (только учти: ключевое слово — "энергичные").

→ Плавание — официально один из самых безопасных видов спорта (риск травмы тут минимален, и никто еще никогда не убивался прямо на дорожке). Неслучайно плавание входит в программы реабилитации после многих болезней и повреждений, включая тяжелые травмы спины.

→ Плавание — это навсегда. Еще в 2006 году Стэнфордский университет сравнил годовую статистику международных любительских марафонов и аналогичных по масштабу соревнований в плавании. Лишь 12% марафонцев из общей массы были в возрасте 55 лет и старше; среди пловцов таковых было 33%. А 2% и вовсе перевалили за 80 лет!

Следи за температурой

"Оптимальной для работы мышц считается температура воды в 27,5 градуса. Если горячее — быстро устанешь. А к примеру, в олимпийском бассейне Лондона было всего 25 градусов, что не располагало к новым рекордам, — после первых тренировок там многие спортсмены написали жалобы".

МН: В холодной воде мышцы хуже снабжаются кислородом, как результат — снижение выносливости.

Думай о стиле

"Можно выбирать стиль по фигуре. Спинисты и пловцы кролем все длинные, под два метра. Самые короткие — брассисты, а самые мускулистые — дельфинисты. А можно — по задачам. Спортивный брасс, с погружением головы под воду, — хорошая тренировка на выносливость с акцентом на мышцы плеч, груди и широчайшие спины. Хочешь обогнать кого-то на воде — выбирай кроль. В кроле еще удобно то, что, пока вдыхаешь, можно увидеть, как плывут соперники. А самый трудный вид, дающий наибольшую нагрузку, — баттерфляй. Тут надо приложить максимум усилия на долю секунды. Секрет плавания дельфином, как еще называют баттерфляй, — выбрать наиболее короткую дорогу до финиша: не выпрыгивая слишком высоко и не заныривая слишком низко. Чем площе ты плывешь, тем быстрее будешь".

Возьми лучшее

"Я работал с тренерами и спарринг-партнерами из разных стран, готов рассказать, в чем сила разных школ плавания.

1 Американцы научили меня тому, что сколько бы мы ни тренировались, но 1–2 раза в неделю у нас обязательно должны быть соревнования, пусть и между собой. Эти постоянные простартовки приучают к тому, что бороться с соперником — совершенно обычное дело. Лучшего лекарства от предстартового мандража не придумаешь.

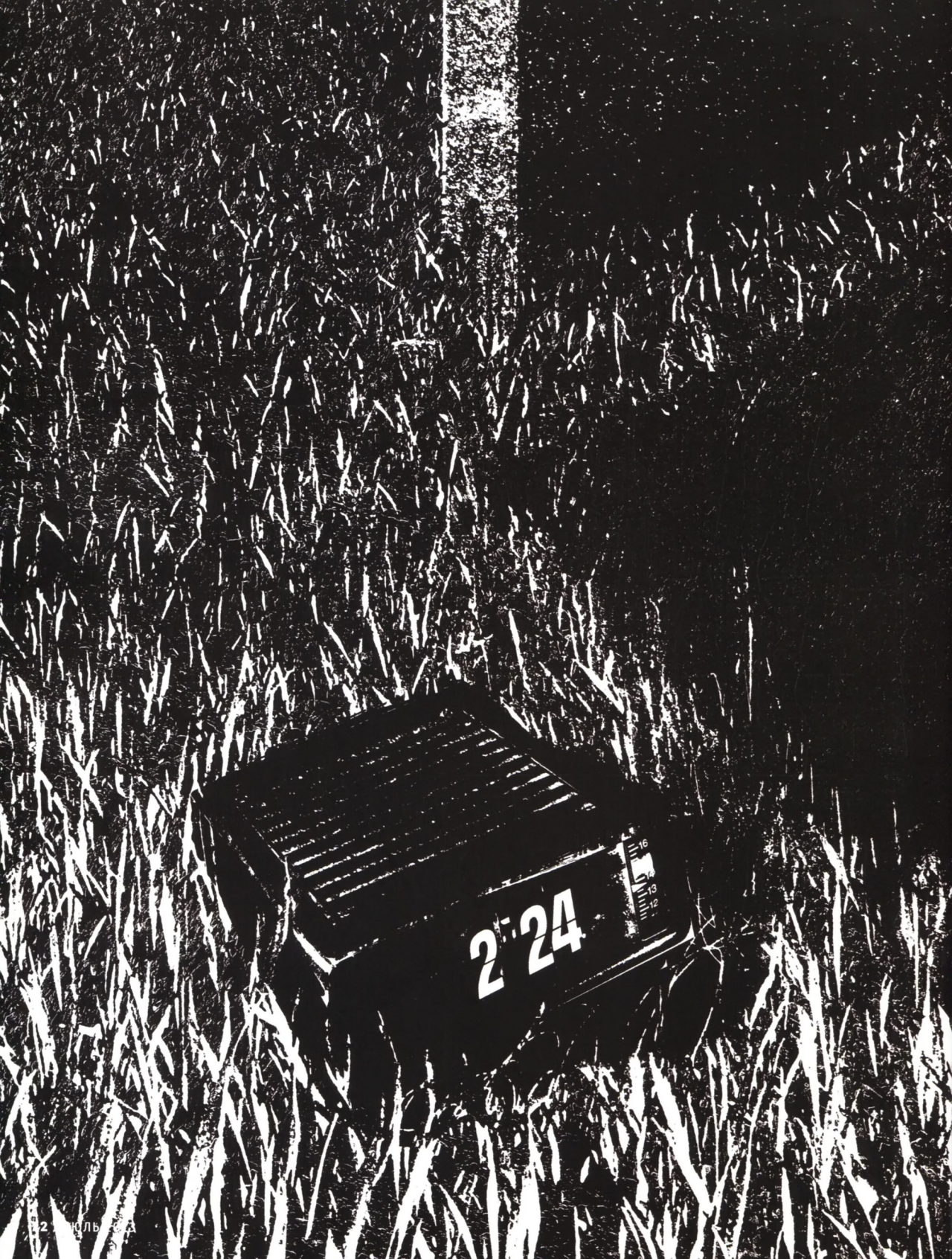
2 У итальянцев очень развит мотивационный подход. Ты проплыл какой-то обычный "полтинник", а тренер рвет на себе волосы или, наоборот, подскакивает и орет, будто ты медаль взял. Это очень помогает во время монотонных тренировок. Кроме того, важная штука — климат. Дома я болел стабильно раз в два месяца, а в Италии на два года просто забыл о таблетках.

3 У китайцев огромная конкуренция, и очень много людей занимаются плаванием. У нас одни и те же люди ездят на соревнования годами, а у них человек может выиграть чемпионат мира, а на следующий год глядишь — его место в сборной занял кто-то новый.

4 Секрет успеха австралийцев в плавании? А ты посмотри на спутниковые фотографии в Google, там бассейн на бассейне — вот и весь секрет.

5 Россия? Здесь любой может учиться дисциплине. Слова тренера не обсуждаются, раз он так сказал — ты идешь и работаешь. В этом смысле наши антиподы — бразильцы: для них не прийти на тренировку просто из-за плохого настроения — нормальное дело. И еще им все нужно объяснять, разжевывать, уговаривать: зачем нужно то упражнение, зачем это". ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, RIAN, REUTERS, AP, ИЛЛЮСТРАЦИИ: «15М


2 24

ОРГАНИЗМ

МЕРТВЫЙ СОН

Любишь свое тело днем, балуешь его спортивным залом и пробежками? Возможно, именно это убивает тебя ночью.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН
ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫКЛЮЧИТЬ СВЕТ,

Дара, молоденькая пухленькая сотрудница лаборатории сна, опутывает меня проводами с головы до ног. С полдюжины электродов закреплены на моем черепе, датчики давления воздуха расположились около ноздрей и рта, мониторы сердечного ритма и дыхания — на груди, сенсоры движения — на веках, нижней челюсти и ногах. Все, что произойдет со мной этой ночью, включая скрежетание зубами и подергивания ног, будет записано. Мы хотим выследить вора, призрака вроде Фредди Крюгера, который крадет мое либидо, энергию и интеллект, а возможно, и жизнь, пока я сплю.

Полное имя этого грабителя — обструктивное апноэ сна. Это регулярная полная или частичная закупорка дыхательного горла во сне. Такое бывает, например, если мышцы трахеи слишком сильно расслаблены или не в тонусе. Дыхание останавливается (в некоторых случаях на минуту и более) — в крови происходит выброс адреналина и резко повышается давление. Нарастающая нехватка воздуха ведет к т.н. микропробуждению — оно длится ровно столько, чтобы ты успел сделать глубокий вдох и вновь провалиться в сон (твое сознание даже не успевает зафиксировать эту побудку). Вместе с Морфеем к тебе возвращается апноэ, и все начинается сначала: трахея расслабляется, ее стенки спадаются, давление опять растет... Короче, ты спишь, а твоя кровеносная система работает как сумасшедшая. И это самый прямой путь к инфаркту или, например, инсульту — как повезет.

СПЯЩИЕ КРАСАВЦЫ

Я решил узнать, есть ли у меня апноэ сна, из-за Тома Земиша. Пять лет назад мы с Томом участвовали в соревнованиях по плаванию, и нас поселили в одном номере. Том был триатлонистом с атлетической фигурой, достойной обложки Men's Health. Из физических недостатков у этого полубога был только храп — но зато какой! Он храпел так громко, что мне пришлось переселиться в отель через дорогу. Но я все равно его слышал. Том был уверен, что я преувеличиваю. Я же, оглядываясь назад, жалею, что не убедил его тогда, что у него проблема. Четыре месяца спустя после той истории Том умер от сердечного приступа на очередных соревнованиях по триатлону. Ему было 46 лет.

Хроническая нагрузка на сердце приводит к изменениям, которые однажды дадут о себе знать, например, во время напряженных спортивных мероприятий. К примеру, у многих пациентов с апноэ патологически утолщается правый желудочек сердца, из-за чего ему становится труднее перекачивать в легкие достаточное количество крови.

Организм других жертв реагирует на ночную нехватку кислорода выработкой дополнительного количества красных кровяных телец. Это палка о двух концах: кровь теперь способна лучше транспортировать боль-

ше кислорода, но она становится гуще, ее труднее проталкивать — у некоторых в сердце даже начинают расти дополнительные сосуды.

По оценкам врачей, апноэ сна страдают от 4 до 6% взрослых мужчин, но большинство из них даже не подозревают, какой опасности подвергают свое здоровье и саму жизнь. Скажу больше: многие из этих ребят не сразу поверят врачу, если тот скажет, что у него обнаружены нарушения сна. Мы ведь всегда считали, что от ночных апноэ страдают толстяки с жировыми складками на шее — ну те, что храпят больше всех. А мы, редакторы и читатели Men's Health, тут при чем?

Я тоже не верю, что у меня может быть апноэ. Моя шея — тощая, как у солиста хора мальчиков-детдомовцев. За последние десятилетия мой малочисленный гарем партнерш пришел к консенсусу, что я храплю очень редко и делаю это не так уж громко. Ну и три недели назад я побил свой рекорд студенческих лет по плаванию на дистанцию 180 м вольным стилем. Мог бы парень, которому не хватает дыхания каждую ночь, добиться такого результата? "Это пустая трата денег", — говорю я Даре. Сегодняшний визит в лабораторию обойдется мне в $2000, и я жалею о каждом из этих долларов. Но Дара отвечает: "У меня однажды одновременно обследовались мужчина в 75 кг и женщина в 250 кг. Так вот, женщина дышала во сне без запинки, а мужик всю ночь рычал и хрипел".

Как же получается так, что мужчины в самом расцвете сил вдруг обретают синдром, свойственный толстякам? Все просто: их шеи тоже ненормальной формы, пусть и по другим причинам. У качков спадение стенок трахеи может вызывать та самая гипертрофия мышц верхней части тела (включая шею), к которой они стремятся. Так, еще в 2003 году было опубликовано нашумевшее исследование, согласно которому апноэ сна страдали 14% игроков в американский футбол из NFL. Тут же можно вспомнить про звезду NFL Регги Уайта, умершего из-за апноэ во сне через неделю после своего 43-летия.

Но мой знакомый Том не был качком. Сухой и жилистый, он скорее выглядел как марафонец. Впрочем, это тоже проблема. В слишком тощей шее может просто не оказаться достаточно места, чтобы все механизмы дыхания работали во сне без усилий, как надо...

Дара будит меня в 4:45 утра. "Ну что?" — спрашиваю я, чуть бравируя своим хладнокровием (я все еще уверен,

что со сном у меня все в норме). “Мне не полагается ставить диагноз, — вздыхает Дара, — но вы можете сами посмотреть”. И я не верю своим глазам (может, аппаратура врет? Датчики шалят?): в течение этой ночи мое дыхание останавливалось 102 раза, причем уровень кислорода в моей крови падал до значений, фиксируемых разве что у альпинистов на Эвересте.

ТРУДНЫЙ ДИАГНОЗ

Я не знаю, плакать мне или радоваться. По крайней мере у меня теперь есть диагноз. Вылечить можно только ту болезнь, которую правильно диагностировали, а последствия апноэ часто принимают за симптомы совсем других болячек — депрессии, неврозов или расстройств эндокринной системы. (И самое большое открытие для меня — что страдающий ночными остановками дыхания вовсе необязательно будет храпеть.)

Теперь-то я нахожу у себя целую коллекцию признаков апноэ. К примеру, я иногда просыпаюсь мокрый от пота и с адской головной болью. Эрекции во сне стали настолько редки, что, когда это случается, мне хочется сделать пометку красным в календаре.

А ведь еще в 2009 году Journal of Sexual Medicine утверждал: апноэ сна — довольно распространенная причина импотенции. Во время быстрой фазы сна древняя часть нашего мозга, связанная с функцией размножения, вызывает приток крови в ткани пениса — в норме это должно происходить как минимум дважды за ночь. Кровь приносит кислород, и такое “проветривание” необходимо тканям пениса, чтобы сохранять работоспособность.

С другой стороны, у многих мужчин апноэ саботирует сексуальную жизнь гораздо более простым и прямолинейным способом: какой уж тут секс, если ты засыпаешь прямо на партнерше.

Постоянная сонливость днем — вот самый верный и самый невыносимый признак того, что у тебя апноэ сна. На одном из соревнований по плаванию я так хотел спать, что мои глаза невольно закрылись и я врезался в поплавки, разделяющие дорожки. Я даже задумывался, не подливают ли на работе в кулер снотворное. “А у меня был пациент, который отключался и падал лицом в тарелку с горячим супом во время обеда. Другой однажды заснул за рулем 40-тонного грузовика”, — рассказывает директор центра изучения нарушений сна Университета штата Айова Марк Дайкен.

4 СПОСОБА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АПНОЭ ВО СНЕ

Существуют хирургические методы лечения апноэ во сне, например увулопалатопластика, которая включает удаление ослабевших тканей горла. Однако подобные процедуры работают не всегда, а иногда ухудшают ситуацию. Прежде чем думать об операции, попробуй другие — более простые — способы.

1

НЕ СПИ НА СПИНЕ

Директор центра изучения проблем сна при Университете штата Айова Марк Дайкен советует для уменьшения симптомов апноэ спать на боку. Попробуй старый трюк, которым пользуются те, кто храпит: положи в носок пару-тройку теннисных мячей и пришей к спине плотно сидящей на твоем торсе майки. Больше на спине ты спать не будешь.

2

ИГРАЙ НА ДИДЖЕРИДУ

Швейцарские ученые обнаружили: регулярные упражнения в игре на этом музыкальном инструменте австралийских аборигенов каждый день в течение 4 месяцев помогают бороться с апноэ. Те, кто выполняет эти рекомендации, меньше храпят, и им на 23% меньше хочется спать днем. Вероятно, такой эффект связан с тренировкой мышц гортани во время игры на диджериду, что снижает вероятность спадения стенок трахеи во сне.

3

УПРАЖНЯЙ ГОРЛО

Не хочешь диджериду? Попробуй банальную гимнастику для мышц гортани — вокальные упражнения. В прошлом году бразильские исследователи обнаружили, что люди, которые уделяют этому занятию, включая произнесение гласных быстро и протяжно, по полчаса в день, уменьшили негативное влияние апноэ на свой организм на 39%.

4

СХОДИ К ОРТОДОНТУ

И спроси его, нет ли у тебя ретрогнатии нижней челюсти, то есть анатомического нарушения, при котором эта подвижная часть твоего черепа сдвинута назад. Часто из-за ретрогнатии язык в гортани расположен так, что во сне частично перекрывает трахею. В этом случае для того, чтобы вылечить апноэ сна, тебе всего лишь надо будет ночью надевать на зубы пластинки вроде тех, что носят дети для исправления прикуса.

ЛЕЧИМ СОН В УКРАИНЕ

В нашей стране тоже есть специалисты, которые могут помочь тебе решить проблемы со сном. Лаборатории сна есть во всех крупных городах. Правда, важно помнить: врач-сомнолог может поставить тебе диагноз "апноэ сна", только если обследует тебя с помощью довольно дорогого и громоздкого аппарата полисомнографии в течение ночи. Того самого, датчики и провода которого описаны в начале этой заметки. Проверяй его наличие, перед тем как нести доктору деньги.

В очереди на прием к Марку я познакомился с Джоном ЛеКорном, бывшим сотрудником береговой охраны. Джон рассказал, что в качестве зарядки он ежедневно пробегает 15 км и потом еще 2 часа занимается в зале. По выходным Джон играет в баскетбол в любительской лиге. Но несмотря на отличную физическую форму, ЛеКорн никак не мог избавиться от высокого артериального давления — 185/115. "Мой врач, безуспешно оттестировавший на мне три лекарства от давления, уже готов был ставить диагноз "тревожное расстройство" и кормить меня антидепрессантами, — вспоминает ЛеКорн. — Но тут я упомянул, что постоянно чувствую усталость. Раньше об этом речь не заходила, потому что я считал виной всему режим тренировок. Врач сказал, что тренировки обычно придают силы, а не лишают их, и отправил меня к сомнологу". Там-то и вылезло на свет апноэ. "Я-то думал, что ночью отдыхаю от дневных перегрузок. А оказалось, что моя сердечно-сосудистая система работает в режиме овердрайва 24 часа в сутки 7 дней в неделю, — говорит ЛеКорн. — Я на полных парах летел к инсульту".

ТЕРПЕНИЕ И СОН

Впрочем, есть способ избавиться от ночных остановок дыхания — это прибор, который нагнетает воздух в рот и/или нос и таким образом повышает давление в трахее до величины, которая не позволяет ее стенкам спадаться (СИПАП-терапия, от англ. Continuous Positive Airway Pressure).

Дара предлагает мне на выбор две маски: одна полностью закрывает лицо, включая нос и рот, другая, треугольная, — только нос. Большинство пациентов, как она объяснила, во сне дышат только носом. Те, кто подключает рот, как правило, не могут использовать нос на полную катушку из-за синусита, искривления перегородки или по другим причинам. Я выбираю меньшую. Дара надевает на меня маску и фиксирует ее на моем черепе с помощью эластичных лент, которые проходят через лоб и щеки. Потом присоединяет к маске трубку от аппарата для СИПАП-терапии. Он оказался на удивление миниатюрным — на столе рядом с кроватью стоит коробочка не больше радиобудильника. Ночью, пока я смотрю сны, аппарат будет качать в меня воздух, пока его датчики не зарегистрируют снижение частоты остановок или задержек дыхания до нормального показателя — менее 30 за 7 часов сна, каждая из которых длится не больше 10 сек. Честно говоря, в маске я сначала чувствовал себя Гулливером, которого связали лилипуты. Но дышать оказалось не так трудно, как я опасался, и я быстро заснул. В первую же ночь сон прошел по наилучшим стандартам. Апноэ мне больше не грозит.

Я купил себе аппарат СИПАП-терапии. Ночь за ночью волшебная коробочка работала как часы, а я каждый день чувствовал еще большую сонливость, чем раньше. Когда я задал этот вопрос нескольким экспертам, все они посоветовали одно и то же: надо немного подождать. Мол: "В твоем случае нехватка сна была очень длительной. И потребуется время, чтобы все вернулось к норме. Примерно через месяц тебе станет немного лучше. А еще через месяц ты поймешь, что бесповоротно пошел на поправку".

Поначалу меня глодали сомнения, но постепенно прогноз стал сбываться. После двух месяцев с СИПАП-аппаратом на прикроватной тумбочке мой сон улучшился настолько, что я уже не мог вспомнить, когда спал лучше в своей взрослой жизни. Когда-то непреодолимое желание поспать разок-другой в течение дня сменилось редкими позывами прикорнуть по привычке. И обычно я им не следую. А в постели с женой я больше не чувствую себя шестидесятилетним стариком, мое либидо стало теперь больше похоже на либидо 35-летнего мужчины, каким оно и должно быть. Чего и вам желаю. ■

ГАДОВ БУДУ

ФОТО: REUTERS

Рискуя моральным обликом, мы собрали для тебя список блюд, которых в Украине не найдешь, — от рагу с кошатиной до рулетов из змеи. Мы также выяснили, как эти блюда готовят и зачем едят. Теперь подобные кулинарные изыски не застанут тебя врасплох, будь ты в заграничной командировке или на кухне у приятеля-китайца.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

Почему в Украине с удовольствием едят кроликов, но при одном упоминании о кошачьем мясе испуганно вздрагивают? Ответ: потому что кролики не ловят мышей. Почти в любой стране мира существуют свои пищевые запреты. И какими бы ни были официальные причины (религиозными, этическими), все равно за ними чаще всего скрываются чисто практические соображения. К примеру, в Ветхом Завете ясно сказано: нельзя есть свиней, зайцев и лошадей, потому что "они нечистые". Французский историк Эрнест Ренан утверждает, что это мера санитарной защиты, оберегавшая людей от возбудителей инфекций, переносимых этими животными. А требованиями религии эту меру объясняли потому, что у древних евреев не было своей Раисы Богатыревой.

Все крупные религии также запрещают есть хищников, и в этом тоже есть смысл: плотоядные животные часто подхватывают всякую заразу от своих жертв. К тому же с ними много хлопот. Если охотиться на диких хищников, то можно самому стать пищей, а если одомашнивать их, то на прокорм уйдет больше мяса, чем в итоге фермер получит от самого питомца. То ли дело козы, готовые питаться хоть окурками.

Наконец, многие животные приносили больше пользы в живом виде, чем в качестве фрикаделек с рисом. Те же кошки уничтожали мышей по всей Европе и Ближнему Востоку — мегарегиону, благополучие которого в древние времена целиком зависело от наличия запасов зерна (съел кошку — потерял тонну пшеницы, а это какой-то неравный обмен). Ну а потом на Земле появились старые девы, и кошка окончательно стала другом человека.

Между тем, по большому счету наш с тобой организм в сортах мяса не разбирается. "Говядина или собачатина — организму все равно. Содержание белка в этих продуктах примерно одинаково (около 19%), и его доступность для пищеварительной системы — на одном уровне. Собачье мясо даже немного калорийнее: 262 ккал на 100 г продукта против 224 у говядины", — режет правду-матку диетолог, врач высшей категории Николай Подрезенко. Так что если любопытство в тебе сильнее религиозных или этических запретов и ты много путешествуешь — попробуй, каковы на вкус наши четвероногие спутники. Где это можно сделать, чего ожидать и как не помереть от отравления — читай дальше.

БЛЮДО

LONG HU DOU

("Битва тигра с драконом")

В ОСНОВЕ: кошка и змея
ГДЕ ПОПРОБОВАТЬ: Китай, провинция Гуандун
ЭКСПЕРТ МН: Чен Фан Чин, шеф-повар ресторана "Лодка"

Вообще-то исторически для выбранного нами блюда в Южном Китае использовали мясо дикого камышового кота — довольно крупного и свирепого хищника, мало похожего на твою мурку. Но теперь дикий кот водится в Красной книге, а не в камышах, так что в пищу китайцу идут любые кошки — хоть со специализированных ферм, где их откармливают курами и голубями, хоть пойманные на улице. Как разделывают кошку, ты, скорее всего, не увидишь — от поставщика в рестораны или к торговцам поступает обезличенная вырезка. Но на всякий случай знай: очень важно полностью избавиться от жира — если оставишь хоть чуть-чуть, испортишь все блюдо. Кошачий жир имеет горьковатый, "мыльный", привкус и сильный характерный запах. Мяса в кошке — кот наплакал, в ход идет в основном грудка (хотя если китайцу попадет в руки целая кошка, то он и лапки отдельно зажарит, и хвост потушит с овощами). Так что "Битва тигра с драконом" — дорогое блюдо, и едят его по большим праздникам. Ценители считают кошачье мясо чрезвычайно полезным, но мы предупредим: ветеринарный контроль в Китае оставляет желать лучшего, так что пробуй кошатину только в хорошем, проверенном ресторане.

КАК ГОТОВЯТ

(на 2 порции)

Кошачья вырезка ..... 500 г
Змея ..... 500 г
Черный рисовый уксус ... 100 мл
Зеленый лук ..... 30 г
Имбирь ..... 30 г
Кунжутное масло ..... 5 мл
Соевый соус ..... 30 мл
Грибы шиитаке ..... 100 г
Китайские черные древесные грибы ..... 50 г
Куриный бульон ..... 1 л
Помидоры черри ..... 30 г
Лепестки хризантемы ..... 100 г
Перец, соль по вкусу

1 Змею (рекомендация гурманов — очковая кобра или ленточный крайт) и кошатину рубят на мелкие кусочки, как для шаурмы, и маринуют в смеси уксуса, лука, имбиря, перца и соли как минимум полчаса. (К "тигру" и "дракону" иногда добавляют "феникса" — это курица, — чтобы оттенить кисловатый вкус кошки.)

2 Затем мясо выкладывают в вок, добавляют еще вина, корочку мандарина, шиитаке, черные грибы, помидоры черри, нарезанные четвертинками, и куриный бульон. Тушат 30–40 минут, затем добавляют щепотку крахмала, 1 ст. л. кунжутного масла, соевый соус и мелко порубленный перец чили — и снимают с огня.

3 На гарнир идут лепестки хризантем — их следует окунуть в смесь из муки и дрожжей и обжарить на сковородке в течение 5–7 минут.

БЛЮДО

CHA LA LOT

В ОСНОВЕ: змея
ГДЕ ПОПРОБОВАТЬ: Вьетнам
ЭКСПЕРТ МН: Чан Мань Хунг, бренд-шеф сети ресторанов "ВьетКафе"

Вьетнамские хозяйки не готовят дома змей без особого повода — слишком хлопотно и дорого в сравнении с той же говядиной. Однако отыскать блюда из мяса пресмыкающихся в местных ресторанах особого труда не составит, будь то блинчики, супы, фаршированные овощи или вот рулеты "Ча ла лот" с мясом змеи, рецепт которых мы для тебя отыскали. Цена блюда зависит от смертоносности змеи: самые ядовитые экземпляры считаются самыми вкусными.

Исторически вьетнамцы ценили змей как инструмент народной медицины: считалось, что смешанная с водкой змеиная кровь помогает при боли в костях, а мясо — верный способ усилить потенцию. Научного подтверждения этих поверий нет, зато можно отметить, что мясо змеи — весьма диетический продукт, низкокалорийный и напрочь лишенный жира.

КАК ГОТОВЯТ

(на 2 порции)

Змея ..... 500 г
Красный лук ..... 30 г
Лемонграсс ..... 30 г
Рыбный соус ныок-мам ..... 300 мл
Черный перец, соль по вкусу
Листья ла лот ..... 9 шт.

1 Змее отрубают голову, сливают кровь. Затем делают продольный разрез, потрошат тушку, снимают шкуру (чтобы облегчить эту процедуру, змею на 2–3 минуты окунают в кипящую воду). Отделяют мясо от костей, перемалывают, солят-перчат и смешивают с красным луком, стеблями лемонграсса и рыбным соусом ныок-мам.

2 Фарш выкладывают на листья ла лот (это растение семейства перечных, также известное как бетель), сворачивают в трубочки, перевязывают пищевой ниткой и жарят на сковороде (около 10–15 минут). Нетребовательные кулинары иногда заменяют листья ла лот виноградными, но это, конечно, уже не то. Готовое блюдо подают на стол с соевым соусом и дробленым арахисом.

БЛЮДО

CUY CHAKTADO

В ОСНОВЕ: морская свинка
ГДЕ ПОПРОБОВАТЬ: Перу
ЭКСПЕРТ МН: Гарсиа Маркес, шеф-повар ресторана El Inka

Морских свинок в Перу любят: ежегодно потомки инков уплетают 65 млн этих животных. Но не впадай в истерику: это не те миловидные создания, которых ты видел в районном зоомагазине. В пищу перуанцу идут толстые "свиньи" породы куй — длиной до 40 см и весом до 4 кг. Свинок тут держат почти в каждом доме. Они дешевы в уходе, потомство приносят каждые 70 дней, а до состояния пригодной в пищу особи хороший куй вырастает за год. Хорошо откормленный куй по вкусу напоминает запеченного молочного поросенка — это нежное и жирное мясо с коричневой хрустящей корочкой. В перуанском городе Уачо каждый год проходит фестиваль морских свинок: зверушек одевают в карнавальные костюмы (принцессы, например, или шахтера), танцуют с ними, выпивают — а под конец вечера съедают. И это еще что: до прихода конкистадоров андские индейцы даже гадали на внутренностях морских свинок. Сейчас этот красивый обычай, к сожалению, забыт.

КАК ГОТОВЯТ

(на 2 порции)

1 куй.....800 г
Чеснок.....2 зубчика
Перец чили красный.....15 г
Соль, перец, подсолнечное масло

1. Разделка куя занимает немало времени. Тушку окунают в кипящую воду на 5–7 минут, затем снимают шкурку, отрубают голову, потрошат и вывешивают на воздух (только не на солнце!) минимум на 7 часов — так мясо станет мягче.

2. Затем свинку маринуют полчаса в смеси масла, чеснока, черного перца, соли и растительного масла. Финальная стадия — куя укладывают на раскаленную сковородку и жарят минут 30–40, переворачивая, чтобы не подгорел.

3. Где-то посредине жарки следует убавить огонь и придавить тушку камнем — как цыпленка табака, например. На стол блюдо подают с запеченным картофелем и кукурузой.

ЕЖИК В ГУРМАНЕ

"Алексей усмехнулся и ударом кинжала убил ежа, развернул его, неумело содрал желтую шкурку на брюшке и иглистый панцирь, рассек на части и с наслаждением стал рвать зубами еще теплое, сизое, жилистое мясо, плотно приросшее к костям. Еж был съеден сразу, без остатка. Мересьев разгрыз и проглотил все мелкие косточки и только после этого ощутил во рту противный запах псины..."
(Алексей Полевой, "Повесть о настоящем человеке")

Несчастных ежиков — мягких, неповоротливых, которых так легко поймать, — люди издавна употребляли в пищу. Например, археологи из Уэльского университета обнаружили множество обгложданных ежиных косточек при раскопках на территории поселения, процветавшего 8 тысяч лет назад! Древние римляне выращивали ежей на фермах — мясо шло на обед, а иголки использовали для выделки шкур других домашних животных. Европейские цыгане, считающие себя последними оставшимися на Земле римлянами (ромалами), включали ежей в рацион еще в относительно недавние времена. Сегодня, впрочем, ежей оставили в покое — мяса в зверьке меньше, чем в кошке, какими-то особенными вкусовыми качествами оно не обладает, зато сколько мороки с готовкой. Тем не менее вот тебе "цыганский" рецепт.

КАК ГОТОВЯТ

Знающие люди советуют умертвлять зверьков крепким ударом рукояткой ножа точно в нос. Предположим, за тебя это сделал какой-то незнакомец (ты ведь не живодер) — главное, не подбери в лесу ежика, который отдал концы еще до тебя, а то велика вероятность подцепить какую-нибудь заразу. Сделай на пузе ежа продольный разрез от кончика носа и выпотроши тушку. Сыпани внутрь соли-перца, затем обмажь ежа со всех сторон толстым слоем глины и засыпь горячими углями часа на полтора-два. Когда будешь снимать глину с запеченного ежа, иголки останутся в ней.

БЛЮДО

КЯ ХЕ

В ОСНОВЕ: собака
ГДЕ ПОПРОБОВАТЬ: Республика Корея
ЭКСПЕРТ МН: пожелавший остаться неизвестным повар из секретного ресторана для корейцев

Еще один миф, который должен быть разрушен: собак в Корее едят не все и не на каждом углу. Еще в 1988 году, перед Олимпиадой в Сеуле, правительство страны потребовало убрать собачатину с глаз долой, чтобы не позориться перед иностранными туристами. С тех пор собачьи фермы располагаются вдалеке от городов. Ресторан, в котором можно полакомиться собачатинкой, реально отыскать только по рекомендации местных знакомых, а там — обратиться с личной просьбой к официанту или хозяину заведения: включать собак в меню в стране запрещено.

Тебе к сведению: готовят чаще всего годовалых собак породы чау-чау, их разводят в Корее специально для этих целей. Но кое-где не брезгуют и дворнягами. Собаки благородных пород корейцев не интересуют. Считается, что у них жесткое мясо.

КАК ГОТОВЯТ

(на 4 порции)

Мясо собаки ..... 1 кг
Репчатый лук ..... 500 г
Соевый соус ..... 4–5 ст. л.
Уксус ..... 2 ст. л.
Соль, перец, кориандр по вкусу

1. Мясо собаки (лучше всего — грудку, хотя сойдут и окорочка) вымачивают минимум полчаса, потом меняют воду и еще полчаса варят.

2. Потом собачатину нарезают на куски, как шашлык, кидают на сковородку и тушат 10–15 минут с луком, уксусом и специями. На стол подают с рисовой кашей.

ВСЕ ЧТО ДВИЖЕТСЯ

Кроме того, едят:

ЛИСТОНОСЫХ ЛЕТУЧИХ МЫШЕЙ

В отличие от некоторых своих собратьев, листоносые — вегетарианцы. В жареном виде их очень ценят по всей юго-западной части Тихого океана, от Филиппин до Индонезии. Эти зверьки питаются только фруктами, поэтому их мясо лишено недостатков вроде странного запаха или привкуса. Единственное, что может смутить, — непосредственно вид готовой к употреблению летучей мыши. Готовят их целиком, вместе с крыльями и головой. В зверьках очень мало мяса, а если их еще и разделывать, то порция станет совсем уж ничтожной.

НУТРИЙ

Этих грызунов из Южной Америки в 30-х годах прошлого века начали разводить на юге СССР с целью получения ценного меха. Довольно быстро выяснилось, что из нутрий получаются не только красивые шапки, но и вкусные котлеты. А еще их можно коптить, пускать на шашлыки — в общем, сегодня почти на любом рынке Грузии, Армении, Азербайджана можно купить свежую нутрятинку.

УЛИТОК (А ТАКЖЕ ЛЯГУШЕК)

Французы начали есть это все не от хорошей жизни. Изнурительная Столетняя война с Англией длилась целых 116 лет, и в стране просто не осталось привычного продовольствия. Тут-то и выяснилось, что с лимонным соком или чесночным маслом даже противный слизняк вполне годится в пищу. ■

ЖИЗНЬ

НАГРАДЫ НАШЛИ ГЕРОЕВ

Известно, что самую престижную кинонаграду этой планеты назвали в честь безвестного дяди Оскара лишь за внешнее сходство. Со спортивными призами и турнирами такой фокус не пройдет — если они и получают имена собственные, то в память легендарных атлетов прошлого, а не каких-то неведомых родственников. Одна беда: если турнир на слуху, то через какое-то время имя "замыливается" — его произносят просто как название, забывая человека. Наш материал поможет освежить твою память.

ТЕКСТ: АРТЕМ КУЗЬМИН, АНТОН ИВАНОВ

МЕМОРИАЛ БРАТЬЕВ ЗНАМЕНСКИХ

Международные соревнования по легкой атлетике, ежегодно проходящие в Жуковском. В этом году (30 июня) состоятся уже в 55-й раз.

Забей на Болта. Есть легенды бега, которые в 1930-е шаг за шагом приближали рекорды СССР к мировым. Шаги вообще были любимым способом передвижения братьев Знаменских — бег они предпочитали и конным поездкам, и поезду.

В детстве партнером Серафима и Георгия по тренировкам был конь Кобчик, который, правда, однажды наступил старшему — Георгию — на ногу, после чего будущей легенде пришлось ампутировать палец (возможно, поэтому на соревнованиях он будет почти неизменно вторым после Серафима). Ну а гонки с поездом появились позже. Деревню, где жили Знаменские, от завода "Серп и молот", где они работали, отделяли 16 км, которые ребята частенько преодолевали бегом, обгоняя шедший тем же маршрутом, но с остановками, поезд.

Профессионально бегом Знаменские займутся в ветеранском, по нынешним меркам, возрасте: когда им будет 27 и 30 лет соответственно, их заметят на сдаче нормативов ГТО (результаты спортсменов поразят судей).

Но все это было бы невозможно, не будь у Серафима и Георгия старшего брата Сергея. Вернувшись с Первой мировой войны, он решил помочь выросшим в голодное время парням окрепнуть: разработал систему тренировок — ежедневные кроссы, круглогодичные купания в реке и упражнения с гантелями и гирями дома перед зеркалом ("чтобы видели, как каждый мускул работает, и исправляли ошибки"), — а также диету из ржаного хлеба, картошки и молока, которого в день на двоих уходило почти ведро. Скорость и время пробежек Сергей не засекал, зато внимательно следил, чтобы ребята правильно дышали.

Итог — к совершеннолетию Серафим и Георгий подошли в форме, достойной обложки Men's Health. Для легкой атлетики они были даже слишком крепкими, что не помешало им в беге, но встало на пути прыжков с шестом — под Серафимом этот снаряд просто сломался.

Знаменские — это эталон чистого спорта, где атлеты развиты гармонично, а вид спорта не калечит их организм (сравни фигуры братьев со сложением современных бегунов на средние и длинные дистанции). Эталон они и в отношении к соревнованиям — могли часами помогать в тренировках своим же соперникам. Это был спорт ради удовольствия от равной борьбы, а не победа любой ценой.

Именно поэтому один из соперников Анатолий Зимин (чемпион СССР 1945-го и 1946 годов в эстафете 4 х 400, однажды обогнавший Знаменских на 800-метровке) с огромным уважением вспоминал своих партнеров по сборной.

За отведенные Знаменским восемь лет спортивной карьеры (1933–1940 гг.) они одержали 12 побед на чемпионатах СССР и еще 7 раз становились его призерами, установив попутно 23 рекорда Союза. К сожалению, страна тогда не признавала Международную ассоциацию легкоатлетических федераций (ИААФ), что лишило Серафима и Георгия участия в Олимпиадах, чемпионатах мира и Европы. Зато теперь турнир их имени входит в международный календарь ИААФ.

МЕМОРИАЛ ИВАНА ГЛИНКИ

Ежегодный хоккейный турнир среди сборных команд не старше 18 лет, также известный как юниорский Кубок мира.

Глинка в Чехии — как в СССР Валерий Харламов, легенда хоккея. Кстати, на льду они сходились не раз. Так, в финале Олимпиады в Инсбруке 1976 года победную шайбу чехам Харламов забил как раз после розыгрыша, проигранного Глинкой.

К сожалению, кроме огромного таланта, блестящей карьеры и народной любви, двух этих хоккеистов объединяет и причина смерти: лобовое столкновение с грузовиком. Для Харламова черным днем стало 27 августа 1981 года, для Глинки — 16 августа 2004-го. 54-летний чешский хоккеист возвращался с вручения приза "Золотая клюшка", когда недалеко от Карловых Вар его машину на скорости более 100 км/ч протаранил встречный грузовик. Выжить в такой аварии было почти невозможно, и через 3 часа трехкратный чемпион мира умер в больнице.

Незадолго до трагедии Глинка вернулся на пост главного тренера сборной Чехии, которую в 1998-м и 1999-м уже приводил к победам на Олимпиаде и чемпионате мира. Кроме того, за свою тренерскую карьеру Глинка успел заработать с национальной командой бронзу Олимпиады в Альбервиле и четыре аналогичные награды чемпионатов мира. Интересно, что в сезоне 2002/2003 он возглавлял омский "Авангард". В этом сибирском городе за 85 лет до его прихода побывал и дед Глинки — Вацлав, который в составе чехословацкого корпуса сражался там с Красной армией.

Профи и трофи

Больше всего призов имени того или иного человека вручается в НХЛ. Вот краткий путеводитель по этому запутанному миру кубков.

КУБОК СТЭНЛИ

Лорд Стэнли Престон был генерал-губернатором Канады и именно там в 1889 году впервые увидел хоккей. Игра так понравилась лорду и его семье, что вскоре его сыновья сформировали свою команду, а политик решил учредить приз, который каждый год вручали бы лучшему любительскому коллективу. Для этого он в Англии купил серебряную чашу для пунша и сделал ее "внешним и видимым знаком чемпионата хоккея". Первоначально кубок назывался "Хоккейный кубок вызова".

ФРЭНК ДЖ. СЕЛКИ ТРОФИ

Награда лучшему нападающему оборонительного плана (как бы странно это ни звучало) получила свое имя в честь Фрэнка Дж. Селки, бывшего генерального менеджера "Торонто" и "Монреаля", выигравшего с этими командами девять Кубков Стэнли (6 — с "Монреалем", 3 — с "Торонто").

АРТ РОСС ТРОФИ

Неподготовленный человек может решить, что речь не о награде, а о диагнозе. На самом деле трофей, вручаемый хоккеисту, заработавшему за сезон больше всех очков по системе гол + пас, носит имя Артура Хауи Росса — одного из 12 игроков, первыми введенных в Зал хоккейной славы.

МОРИС РИШАР ТРОФИ

Приз лучшему снайперу регулярного чемпионата НХЛ носит имя первого игрока Лиги, забившего 50 голов в 50 матчах, 50 голов за сезон и 500 голов за карьеру.

КОНН СМАЙТ ТРОФИ

Константин Фолкленд Кэри Смайт был владельцем и тренером клуба "Торонто Мэйпл Лифс" в 1927–1961 годах. В честь него названа награда, которой вот уже 49 лет отмечают хоккеиста, лучше других зарекомендовавшего себя в играх плей-офф НХЛ.

ХАРТ МЕМОРИАЛ ТРОФИ

Дэвид Харт был врачом, а еще отцом тренера "Монреаль Канадиенс". В 1923 году он презентовал Лиге этот замысловатый трофей, которым было решено отмечать хоккеистов, внесших наибольший вклад в успехи своей команды в регулярном чемпионате.

КОЛДЕР ТРОФИ

О нем мечтают новички Лиги, ведь только лучший из тех, кто проводит свой первый сезон в НХЛ, получает этот приз. Изначально кубок самому талантливому молодому хоккеисту вручал каждый год первый президент НХЛ Фрэнк Колдер. После смерти Колдера приз получил его имя.

ДЖЕЙМС НОРРИС ТРОФИ

Мечта каждого защитника Лиги носит имя владельца и президента клуба "Детройт Ред Уингз" Джеймса Норриса.

ВЕЗИНА ТРОФИ

Джордж Везина был признан лучшим вратарем в первом сезоне НХЛ, а потом еще неоднократно получал эту награду. Когда он умер от туберкулеза в 39 лет, друзья купили этот кубок и передали НХЛ, чтобы Лига каждый год награждала им самого достойного из голкиперов сезона.

УИЛЬЯМ М. ДЖЕННИНГС ТРОФИ

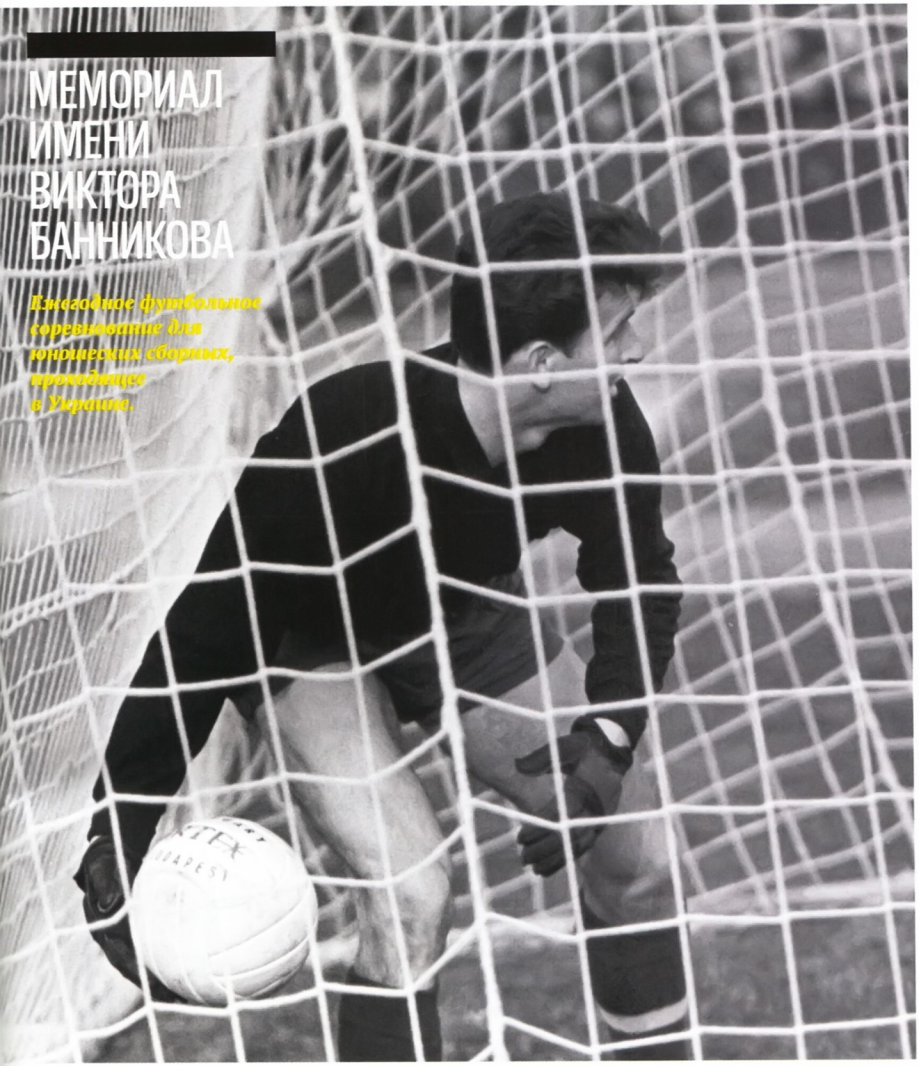
Достается голкиперу, который за сезон пропустит меньше всего шайб (сыграв при этом не менее 25 матчей). Название — дань памяти президенту "Нью-Йорк Рейнджерс", внесшему огромный вклад в развитие хоккея в США.

ЛЕДИ БИНГ ТРОФИ

Женское имя носит приз, которым отмечают того, кто сочетает высокий класс хоккея с джентльменским поведением.

ДЖЕК АДАМС АВАРД

Джек Адамс 36 лет был тренером и генеральным менеджером "Детройт Ред Уингз". За это время он сделал очень много и для своего клуба, и для НХЛ вообще. Логично, что приз его имени теперь вручают тренеру, который внес наибольший вклад в успехи своей команды (по мнению журналистов).



МЕМОРИАЛ ИМЕНИ ВИКТОРА БАННИКОВА

Ежегодное футбольное соревнование для юношеских сборных, проходящее в Украине.

В августе 1999 года Виктор Банников стал первым кавалером Рубинового ордена ФИФА "За заслуги" перед мировым футболом и зал аплодировал ему стоя. Согласись, неплохой итог карьеры для человека, впервые примерившего вратарские перчатки лишь в 20 лет.

Банников с детства занимался прыжками в высоту, баскетболом и волейболом, но его судьбу решила уличная встреча с тренером житомирской заводской футбольной команды. Специалист, подметивший Банникова во время соревнований по прыжкам, втолковал молодому человеку, что с такой прыгучестью можно вырасти в хорошего футбольного вратаря. На тот момент уже мастер спорта по легкой атлетике решил рискнуть — и не прогадал: уже вскоре транзитом через "Десну" Банников попал в киевское "Динамо", и в этой истории тоже не обошлось без доли везения.

В 1961 году "Десна" играла с гастролировавшей по Украине шведской командой "Хаммарбю". Посмотреть на встречу приехал и тренер киевлян Вячеслав Соловьев. Игра Банникова приглянулась специалисту, и тот пригласил его еще раз сразиться со шведами, но на этот раз в составе "Динамо". Матч в столице Украины завершился без забитых мячей, и Банникова взяли в команду. Таким образом, путь от дебюта в футболе до места в рамке ворот одной из сильнейших команд СССР занял у Банникова три года! Дальше больше: в 1964 году Виктор обошел самого Льва Яшина в борьбе за титул лучшего вратаря страны, а в 1970-м повторил это достижение уже в цветах "Торпедо".

Стиль Банникова — это эффектные прыжки и самоотверженность, порой даже чрезмерная: например, Виктор не покинул ворот во время встречи с бакинским "Нефтчи", несмотря на то что в игре получил сотрясение мозга.

После окончания своей карьеры в 1973 году Банников попробовал себя в качестве тренера, однако куда заметнее он проявил себя в административной работе: Виктор Максимович — первый президент Федерации футбола Украины (с 1991-го по 1996-й). Банников ушел из жизни в 2001 году. ■

ПОЗОРНЫЙ КУБОК

Кубок Фалмера

Своим появлением награда обязана команде по американскому футболу Университета Теннесси и ее главному тренеру Филиппу Фалмеру. В период с 2004-го по 2005 год, что университетская команда провела под руководством этого специалиста, 20 ее игроков были арестованы за нарушение закона. Столь впечатляющая статистика и родила идею создания Кубка Фалмера.

Обладатель этой награды определяется по следующей схеме: в период межсезонья, который длится с начала января по конец августа, эксперты отслеживают злоключения игроков сильнейших студенческих команд американского футбола и оценивают их по балльной системе. Для примера: если футболист подозревается в убийстве, его команда получает 5 очков. Изнасилование, зоофилия или воровство — 4 балла, обвинение в нападении — 3, в употреблении наркотиков — 2, административное нарушение — 1. Есть и бонусная система "поощрения" клубов, которая используется в случае особо уникального проступка игрока. Действующим обладателем Кубка Фалмера является Университет Арканзаса, набравший в прошлом сезоне 68 очков. Эта же команда удерживает лидерство и по общей сумме штрафных очков. За шесть лет их набралось 125.

ПЕДАЛЬ ЗА ВЗЯТИЕ БУТАНА

Наш австралийский коллега Джеймс МакКормак пересек горные просторы Бутана на велосипеде, прикоснувшись к чудесам этого гималайского королевства и попытавшись понять, как ощущают мир его граждане, живущие по принципам философии Валового Национального Счастья.

ТЕКСТ И ФОТО: ДЖЕЙМС МАККОРМАК

ЮЧЕНИЕ

ЧТО Велопутешествие по Бутану, "стране дракона-громовержца". Проверь себя на длинных подъемах, пронесись по вызывающим выброс адреналина спускам и прокатись по тихим сельским дорогам.

КОГДА Весна (март – май) и осень (сентябрь – ноябрь) – пики туристического сезона. В другое время можно попутешествовать с неменьшим удовольствием, но без толп туристов. И не бойся зимних трескучих морозов. По крайней мере в долинах климат на удивление умеренный.

ЗАЧЕМ Крошечная, не испорченная прогрессом гималайская страна – одно из самых загадочных мест на планете. Она годами ограждала себя от остального мира: скажем, запрет на телевидение и Интернет был снят только в 1999 году.

КАК В Бутан летает только национальная авиакомпания Druk Air и только из Таиланда, Индии, Мьянмы, Непала и Бангладеш.

"Странные дела творятся", — подумала 80-летняя Кенцанг Лхадон. Женщина только что спустилась из своей родной деревушки Олатанг к местной буддийской ступе, где вот уже много дней подряд она готовится к смерти — точнее, как верит Кенцанг, к перерождению для прекрасной новой жизни. Она обходит ступу вокруг снова и снова, 60 раз в день, раскручивая ярко раскрашенные молитвенные колеса и читая мантры: это поможет очистить путь для реинкарнации.

Кенцанг уже не покидает Олатанг, здесь ей очень спокойно. Кроме того, она слишком стара, чтобы отправляться в дальний путь. Будет лучше, если она просто останется здесь и будет каждый день ходить к ступе и читать мантры.

Но на середине молитвы Кенцанг кинула взгляд в сторону холма Горена. Странно. Определенно, очень странно. Она никогда не видела ничего подобного, и ее пальцы крепче сжали молельные четки. Быть может, это злые духи? Трое двигаются по узким тропинкам крутого холма, как будто скользя, быстрее, чем может бежать человек. И на них одежды, которые она никогда не видела. Закончив спуск, троица скрылась в лесу, потом вынырнула из него, но уже намного ближе. "Невероятно! Ничего подобного я себе и представить не могла!" — подумала Кенцанг. Впервые в жизни она видела человека на велосипеде.

Тут нет ничего удивительного. Во всем гималайском королевстве едва ли наберется сотня владельцев горных велосипедов, причем один из них — сам король Джигме Кхесар Намгьял. Кроме того, туристические группы велосипедистов обычно ездят по тихим сельским дорогам. Чтобы посчитать тех смельчаков, кто отважился пробираться на двух колесах узкими горными тропинками, по которым ходят местные, вполне хватит пальцев обеих рук. Впрочем, в этот список входят двое из троих моих компаньонов — Угьен Церинг, которого все называют Ю-Ти, и Кенцанг Тобгей. Вместе с Ярабом Друкпа они работают гидами в отеле Uma Paro Resort, где я поселился, чтобы выполнить одно из самых интересных заданий МН, счастливо выпавших на мою долю. Ближайшую

неделю я проведу в седле горного велосипеда, колеся по дорогам и тропам Королевства Бутан и знакомясь с местными горными массивами, в которых прячутся древние монастыри.

ПОРА ПО ПАРО

В Бутане царит государственная философия под названием "Валовое Национальное Счастье" — сокращенно ВНС, — придуманная и введенная в обиход в начале 70-х королем Джигме Сингье Вангчуком. Техническому прогрессу и активному развитию экономики в ней отводится одно из последних мест, тогда как традиционные бутанские ценности — семья, культура, природа, буддизм — выведены на первый план. Обо всем этом назойливо кричат все источники информации о Бутане начиная со статей в прессе, блогов и рекламных проспектов и заканчивая бортовым журналом самолета компании Druk Air.

Как я и предполагал, сходство Бутана с раем на Земле сильно преувеличено: как и в любой стране, здесь множество своих проблем. Крайне сложно купить алкоголь. Мусора, с которым давно борются власти, тоже пока немало. Тысячи рабочих-мигрантов из Индии влачат жалкое существование в убогих хибарах. Многим людям до сих пор нужно не какое-то призрачное счастье, а элементарные бытовые товары — например велокомпьютер с GPS, который кто-то спер с моего велосипеда в одну из ночей.

Однако в чем-то Джигме Сингье Вангчук был прав. Бутан не похож ни на одну страну, где мне удалось побывать. Люди в общем и целом выглядят счастливыми. По крайней мере они чертовски дружелюбны. Фотогеничные бутанцы с удовольствием фотографируются с иностранцами в странных велокостюмах. Кстати, в целом западный стиль одежды тут не в диковинку, но большинство бутанцев, похоже, вполне довольны своими традиционными нарядами, как, например, Яраб, старший гид Uma Paro.

Он встретил меня в аэропорту, одетый в серую гхо — традиционный бутанский халат — и сверкающий радостной улыбкой до ушей. "Как прошла посадка? — спросил он, надевая мне на шею таши кадар, белый шарф доброй воли. — Наш аэропорт Паро — один из десяти самых опасных аэропортов мира". Казалось, что он гордится этим, хотя позже я узнал, что в окруженном холмами Паро за всю его историю не было ни одного чрезвычайного происшествия, что удивительно: последний крутой левый поворот самолета перед нашим приземлением был сделан на такой мизерной высоте, что казалось, крыло вот-вот коснется земли.

ПУТЬ К ВЕРШИНАМ

До нашего первого серьезного визита в горы прошло еще несколько дней. За это время Яраб и Ю-Ти дали нам возможность покататься по тихим дорогам долины Паро. Мы неслись сквозь мрачноватые поля с торчащими из потрескавшейся земли остатками соломы — в стране наступала осень. Мы катались по подвесным мостам, украшенным молитвенными флагами. Мы мчались мимо приземистых ферм, перед которыми тощие куры и шелудивые псы рылись в земле, а рядом играли сопливые, но всегда улыбчивые дети, за которыми присматривали ро-

зовощекие мамаши и морщинистые старики. Одним словом, приятные, расслабляющие поездки.

Но на третье утро мы отправились из Паро на первый выезд, 17-километровый подъем на перевал Дочула. Начали мы в спокойном режиме, спускаясь мимо ферм, храмов и руин по извилистому руслу реки Паро Чху. Проехали Тхимпху — в этой крошечной и хаотично застроенной неопрятными многоквартирными домами столице Бутана нет ни одного светофора, — и только после этого начался подъем. Страшная жара изнуряет, несмотря на то что на дворе декабрь. Вот уж чего я точно не ждал: это же Гималаи, думалось мне, и сюда вместо крема для загара лучше взять побольше теплых вещей. Поэтому я упаковал с собой кофту с длинными рукавами, толстые перчатки и даже сапоги. Ничто из этого не пригодилось. Уже позже я узнал, что Тхимпху находится примерно в такой же близости от экватора, что и австралийский Брисбен.

Мы передвигались по извилистой дороге, густо заляпанной пятнами солнечного света, проникающего сквозь кроны могучих старых сосен, пихт и елей. С момента начала подъема прошел уже час, и стало заметно прохладнее. Периодически нас с трудом обгоняли старенькие грузовички фирмы Tata, извергающие облака сизого дыма, а ветхие автобусы, в которых, кажется, укачивало еще самого Адама, скрипели и стонали так, словно взбирались на последний перевал в своей жизни. В остальном признаков жизни мы почти не видели, если не считать стоянки для грузовиков с несколькими лачугами вокруг, да на иммиграционном посту в нескольких ларьках сморщенные старухи продавали яблоки, орехи и нитки чуго — сушеного сыра из молока яков.

Но в основном наш путь пролегал вдоль леса, тихого и неподвижного. Я забыл о своих спутниках, настроился на самый спокойный ритм езды и прислушивался лишь к поскрипыванию педалей моего велосипеда. К тому времени как я добрался до вершины Дочула (3150 м), с которой открывался невероятный вид на горизонт, полный спутавшихся крон деревьев и покрытых снегами горных пиков, где весь лес был украшен молитвенными флагами и где стояли 108 белоснежных ступ, будто приветствующих мое достижение, — я почти переродился духовно.

Разумеется, за все приходится платить, да еще и с процентами: спуск

Что тебе понадобится на маршруте

КАМЕРА

Contour+2

С камерой, установленной на шлеме, необыкновенная поездка на велосипеде может быть запечатлена для истории. Мой выбор пал на внушительную Contour+. У нее сверхширокоугольный объектив, шесть элементов линз, эффект поворота на 170 градусов и ряд полезных функций, включая определение местоположения по GPS и связь с телефоном по Bluetooth.

ВЕЛОСИПЕД

Specialized Demo 8I

Этот велосипед великолепен на подъемах и отменно справляется с петляющим синглтреком и большими крутыми спусками — в этих дисциплинах кросскантрийные байки частенько отстают. Неудивительно, что этот велосипед дважды завоевывал звание чемпиона мира в классе даунхилл. Demo 8I проворен, точен — одним словом, куча положительных эмоций тебе обеспечена.

РЮКЗАК

Black Diamond Nitro

При объеме в 22 литра этот рюкзак вместил практически все, что мне нужно было в пути на весь день, но также был достаточно небольшим и легким, чтобы не чувствовать за спиной. И хотя мне очень понравились такие детали, как наружный утягивающийся карман и карман на поясном ремне, больше всего я полюбил систему лямок, которая была надежной и удобной.

к городку Пунакха, цели нашей поездки в тот день, был вдвое длиннее подъема. И скорость... Сказать, что мы ехали быстро, — это ничего не сказать. От бешеной гонки слезятся глаза, за резким слепым поворотом натыкаешься на пылящий грузовик (о ПДД здесь, конечно же, и не слыхивали), а на прострельных прямых участках становится по-настоящему страшно — я никогда еще не ездил так быстро по горным дорогам, да еще и в сумерках приближающейся ночи. Да, и ни одного фонаря на всю группу. Неплохо, а?

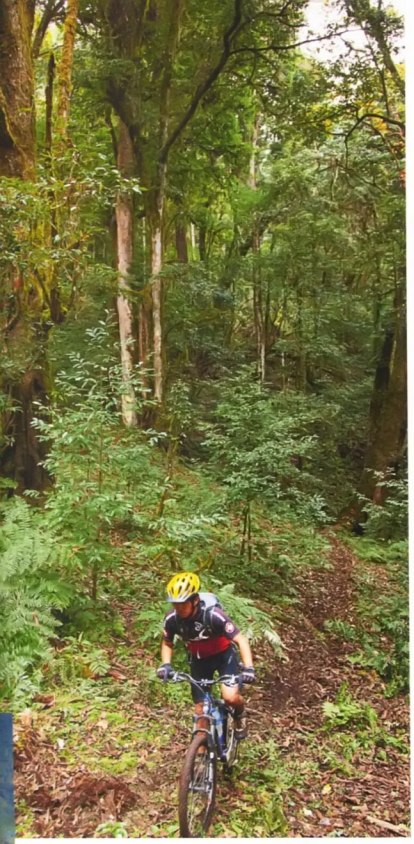
Нет, ну мы, конечно, могли слезть с велосипедов и спуститься в Пунакху на одном из сопровождающих нас джипов. “Но черт возьми, как часто тебе выпадает возможность проехать 36 километров настоящего, серьезного даунхилла? — думал каждый из нас. — Вот-вот. Никогда. Так что к черту фонарики и джипы!”

ПОСАДИЛИ НА ЦЕЛЬ

Перевал Дочула стал лишь первым в целой серии потрясающих спусков — преимущественно синглтреков, то есть очень узких маршрутов. На следующий день Ю-Ти и я поднялись из деревеньки Тало на километр вверх через густой лес: дубы, ольха, волчья ягода, рододендрон и дикий грецкий орех. Плети вьющихся растений целиком покрывали деревья, обрамленные к тому же зарослями папоротника, и повсюду был мох, свисающий с деревьев и стелющийся ковром под колесами, отчего земля становилась похожей на губку. Ручейки звенели, неся свои кристально чистые воды вниз по холмам, птицы заливались вовсю. А сверху нам открылся захватывающий дух вид на Пунакха-дзонг, самую известную крепость в Бутане...

Бутан дружбы народа

САМОНАЗВАНИЕ Друк Юл, Друк Ценден ("страна дракона-громовержца").
ПЛОЩАДЬ 38 394 км^2 (135-й номер в списке стран мира).
НАСЕЛЕНИЕ Около 740 000. Точнее сказать невозможно — горы, знаете ли.
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОЙ Демократическая конституционная монархия.
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФИЛОСОФИЯ Валовое Национальное Счастье, ставит своей целью развитие особого вида экономики, соответствующего бутанским культурным и религиозным традициям и ценностям.
ЭКОНОМИКА Сельское хозяйство, туризм, продажа почтовых марок.
КОРОЛЬ 33-летний красавец Джигме Кхесар Намгьял Вангчук, самый молодой монарх в мире.
ЯЗЫК Официальный — дзонг-кэ, однако при этом бутанцы разговаривают еще на 24 языках.
СМИ Бутанская вещательная служба появилась только в 1986 году, до этого большинство бутанцев понятия не имели, что такое радио. Запрет властей на телевидение был снят только в 1999 году, однако отношение к телевизору больше негативное: правительство убеждено, что этот источник информации стал причиной роста преступности. Первый интернет-провайдер — DrukNet — появился в 2008 году, и с тех пор количество пользователей достигло примерно 15 000 человек (по данным на 2012 год).
ДРЕСС-КОД Обязательное для всех граждан страны ношение национальной одежды в светлое время суток.
ПОХОРОНЫ Официально принят обычай кремации, однако по тибетской традиции часто используется передача тела усопшего на корм птицам.
В БУТАНЕ ОФИЦИАЛЬНО ЗАПРЕЩЕНО КУРЕНИЕ Попавшемуся с поличным курильщику-бутанцу грозит штраф в 175 евро. Иностранцам курить разрешено, однако, если ты попытаешься продать сигареты кому-нибудь из местных, тебе тут же предъявят обвинение в контрабанде.
АЭРОПОРТ ПАРО Один из самых опасных в мире, так как перед посадкой самолету приходится маневрировать между горными вершинами.



Но самое потрясающее испытание осталось на закуску — монастырь "Гнездо тигра". Ему уже почти 400 лет, и он фантастическим образом расположен на высоте 900 метров над долиной Паро среди отвесных утесов. Добраться до него можно исключительно по узкой дорожке — настолько крутой, что ехать на велосипедах по ней невозможно. А вот скатиться вниз — почему бы и нет?

Это было явно идиотское мероприятие, и все встречные — пилигримы, семьи, влюбленные парочки, туристы на вьючных лошадях и даже две старые перечницы явно за восемьдесят — говорили об этом если не словами, то взглядами, когда я, Ю-Ти и Кенцанг Тобгей пыхтели мимо них, таща велосипеды в гору.

Но некоторые не стеснялись высказываться вслух, думая, что этим смогут нас отговорить, — как британский турист по имени Бен, спускавшийся из монастыря вместе с другими посетителями.

"Ты сумасшедший, — говорил он мне, крутя пальцем у виска. — Вот же чертов псих!"

"Да, мы психи, — согласился Кенцанг. — Но у нас великая цель — "Гнездо тигра". Так что мы божественные психи".

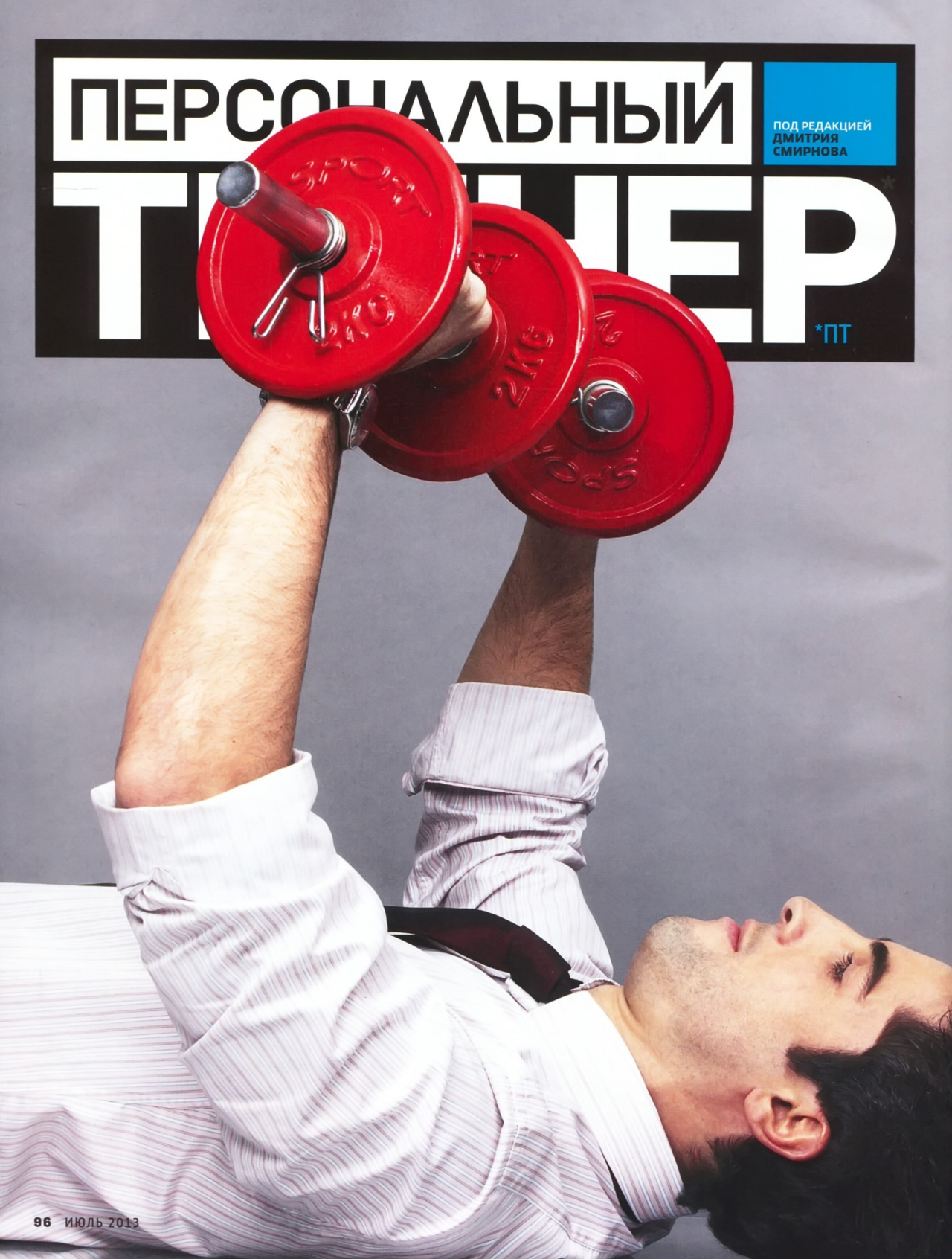
До вершины я добрался выжатым как лимон. Мои икры сводила судорога. А впереди еще было несколько сотен ступенек лестницы, ведущей к монастырю. Но это стоило того: "Гнездо тигра" поразил меня до такой степени, что я долго не мог поверить, что вокруг меня — не декорации к какой-то прекрасной сказке, а действующий монастырь с богатой историей. Но больше ни слова о нем — о "Гнезде" достаточно написано в любой статье о путешествии в Бутан. А вот о спуске на велосипеде с верхней площадки монастыря нигде не сказано ни слова, что неудивительно: за последние 400 лет оттуда спускались на велосипеде, наверное, всего с полдюжины раз, причем три из этих шести спусков совершил Ю-Ти.

Бог мой, как же это было восхитительно! На нашем пути были отрезки, когда дорога чуть ли не завязывалась в узел, были требующие серьезной подготовки крутые участки, попадались каменистые завалы, на которых можно было запросто сломать себе шею. Но прекраснее всего оказался скоростной спуск — один из лучших даунхиллов, которые я совершал когда-либо в своей жизни.

В итоге, когда я оказался внизу, от моей усталости не осталось и следа — я был полон сил, абсолютно счастлив и сиял, как начищенный пятак. И это ощущение не покидало меня еще несколько дней. Но в моих глазах до сих пор стояла умиротворенная улыбка, которой одарила меня Кенцанг Лхадон возле ступы под Олатангом. И уже по возвращении домой я понял, что скучаю по этой 80-летней старухе, — так нас сблизило ощущение восторга, с которым мы воспринимаем жизнь. Разница лишь в том, что мне, чтобы его повторить, нужно пролететь полмира и сломя голову падать вниз на горном велосипеде по опасной трассе. А Кенцанг может испытывать этот восторг хоть каждый день, пока не уйдет в свою прекрасную новую жизнь. Ей достаточно лишь пройти несколько сот шагов до ступы. ■

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР *ПТ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА



ПЯТЬ МИНУТ НА ВСЕ

Тренировка для тех, у кого нет времени на тренировки

В сутках всего 24 часа. За это время ты должен успеть как минимум поспать, поесть, поработать и уделить хоть немного внимания жене и детям. Неудивительно, что ты частенько не успеваешь потренироваться. Автору приведенной ниже программы Биджею Гаддуру, известному фитнес-экстремалу, практикующему необычные подходы к физподготовке, хорошо известна твоя проблема. И у него есть для нее решение. Это высокоинтенсивный тренинг. Следуя советам Гаддура, за время, которое среднестатистическому лентяю требуется, чтобы выпить чашечку кофе, можно сделать более 100 повторов и нагрузить все мышцы тела без остатка. Неплохо для 5 минут, верно?

Только не думай, что мы предлагаем тебе заниматься всего по 5 минут в день. Несколько таких пятиминутных блоков можно объединить в одну тренировку. Как их комбинировать, решать тебе. По словам Биджея Гаддура, тренируясь по этой методике, ты минут за 15–20 сделаешь в несколько раз больше, чем обычный посетитель тренажерного зала делает за час.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, BETH BISCHOFF

ЕЩЕ 5 МИНУТ, МАМОЧКА

Наши ударные пятиминутки можно использовать отдельно или комбинировать в любом порядке, а можно делать несколько раз подряд одну и ту же. В качестве отягощения используй гантели весом по 10 кг (если другое не оговорено особо).

ВСЕ ТЕЛО В ДЕЛО

Упражнения: 1, 2, 3, 4 и 5
В каждом упражнении делай максимум повторов за 50 сек., после чего отдыхай 10 сек. и переходи к следующему.

ПРОКАЧАЙ СЕРДЦЕ

Упражнения: 1, 4 и 6
Каждый раунд длится 60 сек., отдых между раундами 15 сек.
РАУНД 1: упражнение 4 (вес в левой руке)
РАУНД 2: упражнение 1
РАУНД 3: упражнение 4 (вес в правой руке)
РАУНД 4: упражнение 6

ДЛЯ СИЛЫ

Упражнения: 1 и 2
Чередуй упражнения, используя максимальный вес, с которым можешь сделать 10 повторов (получается больше – бери вес посолиднее). Сделай по 6 повторов каждого движения подряд без передышки – это один раунд. Выполни максимальное количество раундов за 5 минут, отдыхая между ними по необходимости.

СЖИГАЕМ КАЛОРИИ

Упражнения: 2, 1 и 5
Выполняй упражнения подряд, делая максимум повторов в каждом за 40 сек. Сделаешь все 3 упражнения, отдохни 30 сек., после чего повтори. Продолжай до окончания пятиминутки.

НОГИ И ЛЕГКИЕ

Упражнения: 4 и 5
Трать на каждый раунд по 60 сек., отдых между раундами 15 сек.
РАУНД 1: интервальный бег, дистанция 20 м
РАУНД 2: упражнение 5
РАУНД 3: бег приставным шагом правым и левым боком вперед, дистанция 20 м
РАУНД 4: сделай упражнение 4, опускаясь на каждом шаге в выпад

1 СВИНГИ С ГАНТЕЛЬЮ

Встань прямо, поставив чуть согнутые в коленях ноги немного шире плеч, и возьми гантель двумя руками за рукоятку. Не округляя поясничного отдела позвоночника, наклонись вперед и качни руками со снарядом в сторону паха (А). Теперь, мощно подав вперед таз, выпрями корпус и по инерционной дуге выведи гантель над головой (Б). Приставь правую ногу к левой так, чтобы в конечной точке движения твои ступни оказались вместе. Выдержав секунду, вернись в исходное положение. Это 1 повтор. На следующем повторе приставляй уже левую ногу.

УПРОСТИ Не делай приставной шаг или поднимай гантель не над головой, а лишь до уровня груди.
УСЛОЖНИ Увеличь вес гантели или делай само движение быстрее.

2 ОТЖИМАНИЯ НА ГАНТЕЛЯХ

Встань в упор лежа на гантелях (А). Не округляя поясницы, подай тело назад и согни ноги в коленях до прямого угла (Б). Задержись на секунду, после чего выпрями ноги и опустись в нижнюю точку отжиманий, слегка прижимая локти к телу. Вернись в исходное положение и повтори.

УПРОСТИ Не опускайся в нижнюю точку, просто смещай свое тело вперед и назад.
УСЛОЖНИ Делай все быстрее или опирайся лишь на одну ногу.

3 ВЫПАД МЕТАТЕЛЯ

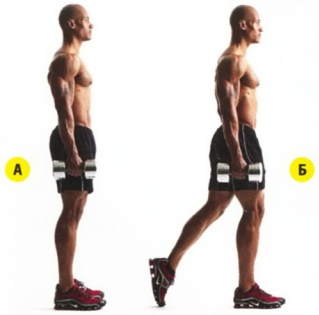
Встань прямо, ноги на ширине таза. Поставь правую ногу вперед, возьми в правую руку гантель и подними ее к плечу, согнув руку в локте. Теперь согни ноги в коленях и опустись в выпад – это исходное положение (А). Затем выпрями ноги, одновременно повернувшись влево на 180 градусов и выжав гантель над собой (Б). Вернись в исходное положение и повтори. В середине подхода смени ногу и руку и выполняй движение в другую сторону, чтобы создать равную нагрузку на мышцы тела.

УПРОСТИ Опускайся не в полный выпад, а лишь немного сгибай ноги в коленях. Все еще сложно? Просто жми гантель одной рукой с поворотом на 180 градусов.

4 ФЕРМЕРСКАЯ ПРОГУЛКА С ОДНОЙ ГАНТЕЛЬЮ

Встань прямо, взяв в правую руку гантель **(А)**. Теперь просто носи гантель по залу **(Б)**. Если нет особых указаний, смени руку, когда пройдет половина времени, выделенного на это упражнение. Если ты можешь нести гантель дольше, чем 60 секунд, бери вес тяжелее.

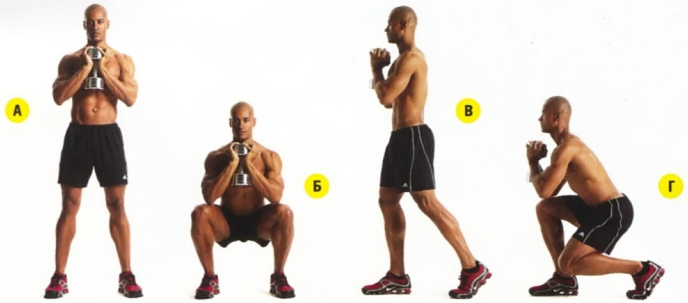
УПРОСТИ Возьми вес полегче.
УСЛОЖНИ Держи вес у плеча или даже в прямой руке над головой.



5 ПРИСЕД С ПОВОРОТОМ

Возьми гантель обеими руками под верхний диск и подними ее к груди, ступни поставь чуть шире плеч **(А)**. Сохраняя спину прямой, согни ноги и, отводя таз назад, опустись в присед **(Б)**. Выпрямляя ноги, повернись на мысках вправо на 90 градусов — в результате, выпрямившись, ты должен оказаться в исходном положении для выпада **(В)**. Оставшись в получившейся правосторонней стойке, опустись в присед, пока колено правой ноги не согнется до прямого угла **(Г)**. Выпрямляя ноги, поверни корпус влево и вернись в исходную стойку. Теперь повтори всю последовательность движений, но на этот раз поворачивайся влево.

УПРОСТИ Делай обычные приседания с гантелью у груди.
УСЛОЖНИ Увеличь вес гантели.



6 ОСЕЛ

Встань в упор лежа на гантелях, согнув ноги в коленях так, чтобы быть готовым перенести вес на руки **(А)**. Мощно оттолкнись от пола ногами **(Б)** и прыжком смести свои ноги влево **(В)**. Повтори движение в другую сторону, отталкиваясь настолько сильно, чтобы сразу приземлиться правее исходного положения твоих ног. Продолжай прыгать вправо-влево, стараясь не сгибать руки в локтях. Имей в виду, что ключ успешного выполнения данного упражнения — в адекватном переносе веса тела на руки.

УПРОСТИ Делай прыжки менее высокими или добавь промежуточный прыжок, каждый раз возвращаясь в исходное положение, прежде чем двинуться вправо или влево.

Вы носите контактные линзы?
ВЫБИРАЙТЕ КОМФОРТ...
Акция!
С 1 по 30 июня
30 контактных линз
Dailies® Aqua Comfort Plus®
150 гривен!
CIBA VISION DAILIES AquaComfort Plus 30 ONE-DAY CONTACT LENSES
Моргай. Освежайся. Наслаждайся.
Внимание! Количество акционного товара – ограничено. Проконсультируйтесь с врачом перед использованием. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией. В случае возникновения каких-либо нежелательных явлений при применении продуктов компании Алкон, просим сообщить об этом в офис компании по тел. (044) 498-48-81
Alcon
a Novartis company
Свидетельство регистрации КВ №19 120/2012 от 14.12.2012 ООО «Ай-Оптика» тел.: (044) 428 0838 (044) 585 5562
Реклама
САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

В НОГАХ СИЛА ЕСТЬ

ВОПРОС **Слышал, многие профессионалы-бегуны делают для улучшения своих результатов какие-то специальные упражнения. Расскажите какие?**

Виталий

ОТВЕТ **В тренажерном зале стоит сосредоточиться на мускулатуре, влияющей на базовую технику бега и травмобезопасность. Она пригодится как спринтерам, так и марафонцам — ну и любителям утренних пробежек без нее никуда. Вот основные группы мышц, над которыми надо работать бегунам.**

ЯГОДИЧНЫЕ

Обеспечивают мощный старт. Слабость группы мышц – разгибателей бедра (к коим относятся и ягодицы) может спровоцировать травму коленей.

АПГРЕЙД Прыжковые выпады со сменой ног увеличат амплитуду движения в тазобедренном суставе, а также силу и мощь разгибателей бедра, что положительно скажется на технике спринта и итоговом скоростном результате. Делай 2–3 сета по 10–12 повторов для каждой ноги 2–3 раза в неделю.

ИКРОНОЖНЫЕ

При беге отвечают одновременно за выносливость и мощность, с которой ты отталкиваешься от земли.

АПГРЕЙД Научись расслаблять икроножные. Ежедневно делай массаж стопы теннисным мячом. Все просто: сидя на стуле, надави разутой стопой на мяч; шевеля ногой, найди наиболее чувствительные точки на подошве и хорошенько их помассируй. Это обеспечит тебе должную эластичность мышц стопы и голени.

ЛОДЫЖКИ

Слабость мышц, окружающих лодыжку, ведет к усталостным травмам голени, а также ослабляет момент отталкивания от земли во время бега, что сказывается как на скорости, так и на твоей способности бежать дольше без отдыха.

АПГРЕЙД Когда ты бежишь быстрее 7 км/ч, именно лодыжки обеспечивают почти 50% мощности при отталкивании от земли. Тренировка сгибателей и разгибателей стопы снизит вероятность получения травмы при беге и улучшит твои результаты. Упражнение: быстро прыгай на одной ноге вперед-назад, затем вправо-влево. Колено рабочей ноги при этом держи немного согнутым. Делай 2–3 сета по 15–20 повторов для каждой ноги трижды в неделю.

МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Эти мышцы участвуют в разгибании бедра — если не будешь ими заниматься, не сможешь полностью раскрыть свой беговой потенциал.

АПГРЕЙД Делай обычные GHR. Встань на колени, подложив под верхнюю часть голеней валик из полотенца. Попроси приятеля держать тебя за пятки. Теперь, напрягая мышцы бедер, медленно опустись вперед, выпрямляя ноги в коленях. Легко спружинив от пола руками, вернись в исходное положение и повтори. Делай 2–3 сета на максимальное количество повторов 1–2 раза в неделю.

КОР

Обеспечивает эффективное взаимодействие между движениями ног и реверсивными движениями рук во время бега.

АПГРЕЙД Бегуны, прокачавшие кор по заданию исследователей из Университета Бэрри (США), сократили время преодоления дистанции в 5 км в среднем на 3%. Давай и ты: обрати внимание на выпады назад со штангой над головой, боковые планки и фронтальную планку с опорой на одну руку. Делай их 3–4 раза в неделю.

ПЛЕЧИ

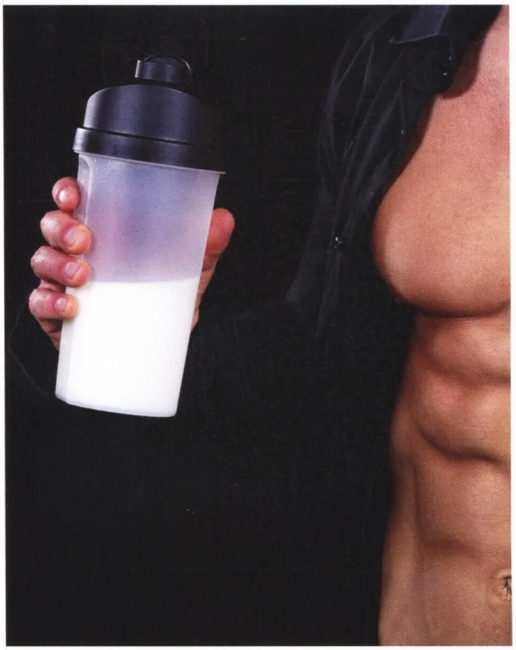
Слегка расслабленные плечи и руки помогают сохранять правильную осанку во время бега.

АПГРЕЙД Когда бежишь, встряхивай руками время от времени. И держи голову прямо, так ты тратишь на 1% меньше энергии при беге. Звучит, может, и не очень убедительно, но для забега на 10 км это означает выигрыш 30 сек.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВОДУ МОЛОКОМ?

Виталий



Не стоит. Молоко хоть и жидкость, но скорее еда, чем вода. Во время интенсивных нагрузок функции пищеварительной системы подавляются — ты просто не сможешь нормально усвоить то, что съешь или, в данном случае, выпьешь (если это не спортивное питание, которое специально разрабатывали с учетом этих условий). Лучше намешай в шейкере порошковых BCAA и прихлебывай между упражнениями — это будет намного полезнее и ускорит достижение любых тренировочных целей.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ТЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMA MEDIA.COM.UA

У МЕНЯ ПРОБЛЕМА С ШЕЕЙ — НЕ ЗНАЮ, КАК ЕЕ УВЕЛИЧИТЬ. ПОДСКАЖИТЕ УПРАЖНЕНИЯ.

П.Б.

Лично я против использования целевых упражнений на мышцы шеи, большинство из них крайне травмоопасны. К счастью, мышцы шеи растут и без прицельной нагрузки на них. Все, что нужно сделать, — стать сильнее в традиционных силовых упражнениях (приседаниях, становой тяге, жимах, подтягиваниях и пр.), одновременно увеличив общую массу тела. Это, конечно, не самый быстрый путь решения данной проблемы, но наиболее верный и безопасный. К тому же на выходе ты получишь не только мускулистую шею.

КАК БЕЗОПАСНО НАРАЩИВАТЬ ВЕСА В ЖИМЕ ЛЕЖА, СТАНОВОЙ ТЯГЕ И ПРИСЕДЕ? КОГДА В ПОСЛЕДНИХ ДВУХ НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АТЛЕТИЧЕСКИМ ПОЯСОМ?

МАКС

Если ты сохраняешь правильную технику на протяжении всего подхода, значит вес выставлен правильно. То есть твой первый повтор в идеале вообще не должен отличаться от последнего. А в целом безопасное повышение рабочего веса — это 7–10% в неделю. Атлетическим поясом стоит пользоваться по самочувствию. В идеале от него лучше воздерживаться почти во всех подходах, кроме самых тяжелых. Так и мышцы кора укрепляются адекватно, и риск травмы сводится к минимуму.

ВСЕ ФИТНЕС-ЭКСПЕРТЫ ПУГАЮТ КАТАБОЛИЗМОМ ПО УТРАМ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ. НО ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПРИЛИЧНЫЙ ЗАПАС ЖИРКА, НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЛИ ОН ОРГАНИЗМОМ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ — РАНЬШЕ, ЧЕМ НАЧИНАЕТСЯ ПРОЦЕСС РАЗРУШЕНИЯ МЫШЦ?

Гаврила

К сожалению, нет. Наш организм озабочен вопросами выживания, а не соответствия канонам идеального телосложения. Поэтому, когда ему предоставляется выбор: сжечь жир или избавиться от мышц, он всегда выберет второе. Жир крайне необходим нам, чтобы продолжать функционировать, если вдруг наступит голод. Мышцы же, особенно искусственно увеличенные систематическими тренировками, для организма — не более чем лишний груз, который надо постоянно кормить. Для выживания они второстепенны, поэтому твой организм использует в пищу в первую очередь именно их.

На Паше
Футболка **NIKE**
Джинсы **G-Star RAW**
Кроссовки **Air Max by NIKE**

СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ

ЛЕТО ПОЛНО СЮРПРИЗОВ И НЕОЖИДАННОСТЕЙ. ВЫШЕЛ ЗА ХЛЕБОМ В МАГАЗИН ЧЕРЕЗ ДОРОГУ — И ОКАЗАЛСЯ В КРЫМУ НА ПЛЯЖЕ. ПОШЕЛ НА РАБОТУ — А ОЧУТИЛСЯ НА РОК-ФЕСТИВАЛЕ В СОСЕДНЕЙ ОБЛАСТИ. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОДЕЖДА ПОЗВОЛЯЛА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ. ТОЛЬКО ЗАЧЕМ В ГОРАХ ИДТИ В СКАЛЬНИКАХ В БАР — ВЕДЬ ТАМ ЛЮДИ ТАНЦУЮТ НА СТОЛАХ, А НЕ ЛАЗЯТ ПО КАМНЯМ?

На Юре
Футболка **Porsche Design adidas**
Шорты **adidas Originals**
Кроссовки **LA SPORTIVA**

Майка **DryFit** от **NIKE**
Шорты для скалолазания **NORTH FACE**
Скальные туфли **Futura от LA SPORTIVA**

Ветровка **adidas Originals**
Шорты **G-Star RAW**
Кроссовки **CLIMACOOL** от **adidas**

Брюки для скалолазания **NORTH FACE**
Скальные туфли **Futura** от **LA SPORTIVA**

Футболка **NORTH FACE**
Джинсы **G-Star RAW**
Обувь **CROCS**

Фото **Саша Маслов**
Стиль **Ксения Лесничая**
Макияж и прически
Наталья Стрильчук

Модели
Павел Векла
(мастер спорта Украины
по скалолазанию),
Юрий Дзюбяк
(бронзовый призер
Первенства мира
по скалолазанию)

THE GAME
от DAVIDOFF

SOLO PLATINUM
от LOEWE

58 Avenue MONTAIGNE
от S.T. Dupont

PLAY IN THE CITY
от GIVENCHY

Chambre Noir
от OLFACTIVE STUDIO

БЛИЖЕ К КОРНЯМ

ДРЕВЕСНЫЕ АРОМАТЫ — НЕПРЕХОДЯЩАЯ КЛАССИКА МУЖСКОЙ ПАРФЮМЕРИИ. ЛЕТОМ, КОГДА ВСЕ ЦВЕТЕТ И ПАХНЕТ, ОНИ ОСОБЕННО АКТУАЛЬНЫ.

L'EAU GUERRIÈRE 20
от PARFUMERIE GÉNÉRALE

BOIS D'ASCÈSE
от Naomi Goodsir

ФОТО: НАТАЛЬЯ ВОЛК. СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ

Солнцезащитный крем для лица **SOLAR EXPERTISE** (SPF 50+) от **L'ORÉAL** содействует защите от возникновения пигментных пятен на коже.

Солнцезащитный крем (SPF 50+) от **COLLISTAR** для сухой и чувствительной кожи, обладает водостойким эффектом.

Солнцезащитный крем для лица **Eight Hour Cream** (SPF 50) от **Elizabeth Arden.**

Солнцезащитный крем (SPF 50+) для лица от **VICHY** обладает бархатистой текстурой и легко наносится на кожу, не оставляя белых следов.

Солнцезащитный крем-гель **ANTHELIOS XL** (SPF 50+) от **LA ROCHE-POSAY** прекрасно подойдет для сухой кожи лица.

СОЛНЕЧНАЯ СИСТЕМА

ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, ТЫ УЖЕ УСВОИЛ, ЧТО НЕ СТОИТ СОВАТЬСЯ БЕЗ ЗАЩИТЫ В ПЕКЛО, МАЖЕШЬСЯ КРЕМАМИ И УДОБРЯЕШЬ КОЖУ СПРЕЯМИ.

Солнцезащитный крем для лица RÉPONSE SOLEIL (SPF 50) от **MATIS**. Средство предназначено для всех типов кожи.

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

MOREPHONE

Экран — это то, во что уже превратились смартфон и планшет, и то, чем вот-вот станет любой другой компьютер. Системный блок, клава и мышь — это пережиток прошлого. Так что сегодня речь пойдет только о дисплеях и о том, как они изменятся в ближайшем будущем. Один из примеров — концептуальный телефон MorePhone.

КАНАДСКИЕ ЛИСТЫ

Авторы MorePhone — исследователи из лаборатории Human Media Lab при Королевском университете в Кингстоне (Канада) — ранее уже представляли гибкие разработки (смартфон PaperPhone и планшет PaperTab), но отличие MorePhone от предшественников в том, что он умеет гнуться не только в руках владельца, но и сам по себе: телефон может сообщать о звонке, СМС или новом письме, принимая ту или иную "позу". Это нужно, например, чтобы привлечь внимание владельца в беззвучном режиме: "Сейчас проблема "тихих" режимов в телефонах в том, что вибрацию можно заметить не всегда. С MorePhone пропустить звонок будет сложнее", — уверен директор лаборатории Рул Вертегаал. Действительно, если на совещании твой телефон встанет на столе, игнорировать это будет трудно.

ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ

MorePhone можно настроить по-разному: он способен поднимать один или несколько из своих углов, принимать форму арки или сгибаться пополам. Движение может быть однократным или будет повторяться раз за разом — например, при входящем вызове телефон будет махать одним из углов. Все это возможно благодаря микроконтроллерам, скрывающимся за экраном.

В ОЖИДАНИИ ЦВЕТА

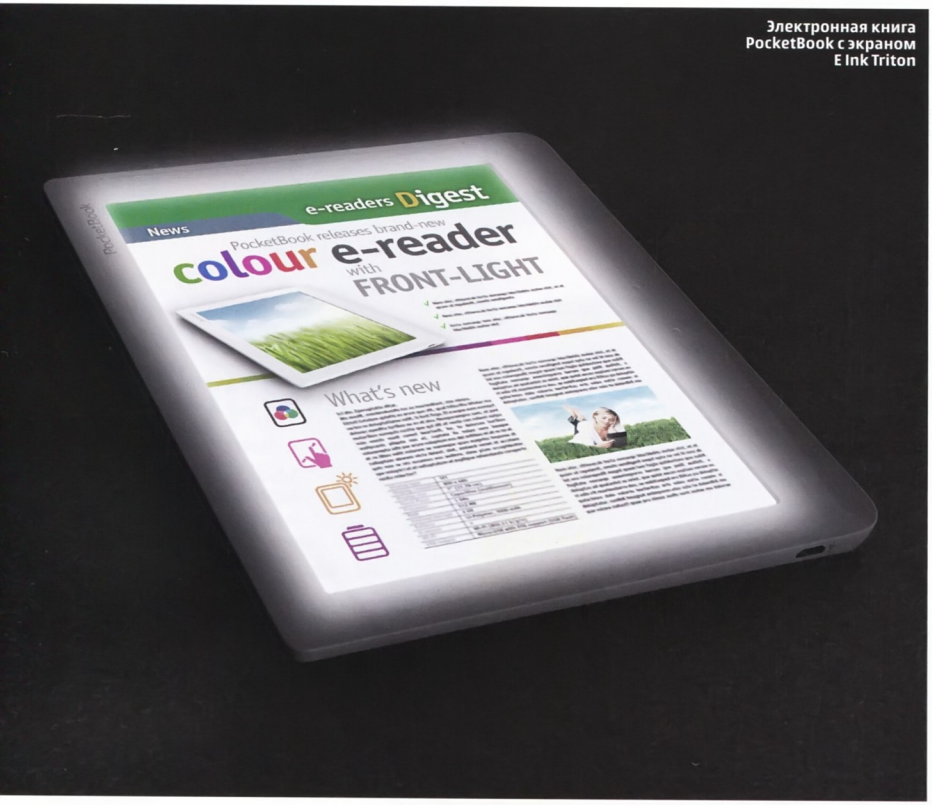
У MorePhone монохромный электрофоретический дисплей, созданный по технологии E Ink. Он очень экономичен, так как потребляет энергию, только когда изображение на нем меняется. Это была хорошая новость. Плохая — в том, что качество картинки у MorePhone весьма посредственное, но пока более качественные цветные экраны так сильно гнуться не умеют.

ВЗЯЛ И ЗАГНУЛСЯ

Гибкий дисплей, лежащий в основе телефона, — детище компании Plastic Logic. Пока только им удается делать полностью пластиковые экраны без стеклянных светофильтров и кремниевых транзисторов, которые снижают гибкость. Plastic Logic разработала технологию изготовления транзисторов на полимерной основе, которые вживляются прямо в пластик (электроника не страдает в ходе такого производства, так как высокие температуры для него не нужны). В итоге можно смело изгибать экран, не боясь сломать его. Кроме того, такие манипуляции не сказываются на качестве изображения — никаких искажений. И еще один момент: гибкий экран не бьется при падении.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ

Разработчики MorePhone считают, что подобные "живые" телефоны выйдут на рынок через 5–10 лет. За это время должны улучшиться возможности аккумуляторов и качество гибких экранов. Кроме того, нужно решить вопрос с тем, куда девать все то "железо", которое сегодня скрывается в толще корпуса смартфона за дисплеем. До тех пор пока телефон не избавится от этого балласта, сильно гнуться он не сможет. Возможно, с одной стороны девайса сделают ручку, за которую его будет удобно держать и внутри которой скроется вся начинка. Что же касается MorePhone, то его аккумулятор и мозги лежат отдельно, соединяясь с экраном при помощи шнура.



Электронная книга PocketBook с экраном E Ink Triton

ПОЧИТАЙ ЦВЕТ

Одна из самых ожидаемых новостей этого года — дебют цветных читалок. Технология E Ink Triton, сохранив главные прелести электронных чернил (малое потребление энергии и безвредность для глаз), добавляет к ним цвет, точнее целых 4096 цветов. Это значит как минимум одно: теперь на читалках можно будет наслаждаться не только книгами, но и журналами. Конечно, и MorePhone тогда сможет стать цветным.

ГОНКА ВООРУЖЕНИЙ

На рынке смартфонов последние годы идет планомерное движение вперед — постоянное, уверенное, но очень предсказуемое. Реально революционных продуктов не было уже давно, неудивительно, что каждый из основных игроков очень хочет первым выпустить гаджет с гибким экраном.

Apple уже запатентовала некоторые решения на основе таких дисплеев. В мае этого года свои заявки на патенты в этой области подала и Samsung. "Фруктовая компания", судя по всему, рассчитывает различные сгибания устройства привязать к тем или иным командам: отключение/включение, ответ на звонок и т.д. Samsung же предлагает складывать гаджет пополам, превращая нижнюю часть экрана в клавиатуру и подставку одновременно.

Кстати, Samsung еще в прошлом году грозилась выпустить серийную модель гибкого телефона, но, похоже, испытания затянулись, и дальше показанного в январе 2013 года прототипа Youm дело пока не пошло. Гибкие концепты были и у других компаний: в 2010-м Sony демонстрировала 4,1-дюймовый FOLED-дисплей (Flexible OLED) собственной разработки, в 2011-м Nokia знакомила журналистов с гибким гаджетом Kinetic Labs. Не отстает и LG, в этом году отчитавшаяся о создании 5-дюймового экрана, который невозможно разбить. Также новости на тему подобных разработок поступали от Philips. Осталось выяснить, кто первый доведет дело до конца. Шансы, что победитель гонки определится в этом году, очень велики.

ВПЕРЕД В БУДУЩЕЕ

Гибкие и тонкие дисплеи нужны не только телефонам. Мониторы, висящие на стене, как плакаты или даже обои, складывающиеся (или скручивающиеся в рулон) планшетники, мультимедийные браслеты, нави-

УПЕРЛИСЬ В ПОТОЛОК

Два показателя, в наращивании которых соревновались производители смартфонов в последнее время, похоже, достигли финальной точки развития.

РАЗРЕШЕНИЕ

Поздравляем, мы дошли до того уровня, когда возможности мониторов вышли за пределы разрешающей способности человеческого глаза. То есть дальнейшее наращивание этого показателя представляет только спортивный интерес. Разрешающая способность глаза среднестатистического человека — 287 пикселей на дюйм. Перешагнуть этот барьер позволила технология Retina от Apple с ее 326 пикселями на дюйм. Следующие шаги — уменьшение толщины (например, iPhone 5 тоньше iPhone 4 за счет того, что экран и сенсорная панель соединены в единый модуль) и снижение цены, что уже тоже стало реальностью — китайские планшеты Perfeo 9726-RT с Retina-дисплеями продаются по $290.

гаторы, сгибающиеся подобно бумажным картам, а также листы-дисплеи, которые можно раскладывать по столу в любом порядке (они будут обмениваться между собой данными по беспроводным каналам), — все это уже находится в разработке, а значит, скоро будет и в продаже.

Даже просто изогнутый и зафиксированный в этом положении экран все равно может стать событием. В свою очередь, у планшета дисплей, заходящий на торцы аппарата, может именно там, а не на основной поверхности, выдавать данные о заряде батареи и уровне сигнала Wi-Fi. У десктопа же сделанный в форме арки монитор мог бы окружить пользователя. Это обеспечит еще более полное погружение в игры, а кроме того, позволит по-новому располагать окна: например, выводить рабочие документы на переднюю плоскость, а почту и всевозможные мессенджеры — на боковые. ■

РАЗМЕР

Еще один показатель, в котором мы достигли предела, — размер экрана смартфона, активно увеличивающийся последние пять лет. Если в 2008 году самые большие дисплеи телефонов имели диагональ чуть больше 3 дюймов, а в 2010 году — чуть менее 4,5, то в этом году на рынок вышел Samsung Galaxy Mega с диагональю 6,3 дюйма. Дальше расти уже просто некуда, иначе смартфон перерастет планшет. Почему на достижение этого показателя потребовалось пять лет? Дело в том, что больший экран означает еще и больший расход энергии, поэтому рост диагонали мобильников происходил параллельно с увеличением возможностей их аккумуляторов.

ВИДЕОДВОЙКА

Сегодня экран — все еще компромисс: телефон с дисплеем уровня Retina требует много энергии, в то время как E Ink демонстрирует завидную экономичность, но по качеству изображения отстает лет на десять. Впрочем, в этом году появится сразу две возможности совместить плюсы обоих экранов.

Yotaphone

Этот телефон на базе Android не был бы примечателен ничем, если бы не одна его особенность — у смартфона два экрана. Спереди — обычный с диагональю 4,3 дюйма, сзади — черно-белый на основе электронных чернил E Ink. На заднем, например, можно читать книги, в то время как передний использовать для просмотра фильмов и решения прочих задач, связанных с более качественным изображением. Премьера ожидается осенью.

popSLATE

Это, безусловно, самый интересный чехол для iPhone 5, ведь он не только защищает его от повреждений, но и имеет собственный E Ink-экран, а также специальные приложения для работы с ним. Задняя поверхность телефона превращается в дополнительный тачскрин, куда можно выводить любую информацию из телефона: часы, почту, интернет-страницы. Кроме того, возможность ставить ту или иную картинку на задний экран в качестве заставки делает popSLATE еще и чехлом с самой лучшей возможностью кастомизации. $129

МОТОПРИГОВОР

Каждый мужчина хоть раз в жизни, но задумывался: "А не купить ли мне мотоцикл?" Если такая мысль закралась и в твою голову, эта статья для тебя.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

Спору нет, интернет-ролики с названиями вроде "Сатана вселился в байкера", демонстрирующие дорожные "подвиги" безумцев на спортивных мотоциклах, впечатляют. Короткая, но яркая жизнь и не менее яркая смерть — это наверняка весело, но мы тебе быть беспечным ездоком не советуем. Присоединяйся лучше к нашему клубу умных мотоциклистов — Men's Health Angels, — и твое увлечение байками не закончится склепом.

Пока ты будешь сдавать экзамены на получение прав категории "А", мы три месяца подряд будем кататься на трех представителях одного из классов мотоциклов, подходящих для освоения новичком, — классиках, круизерах и туристических байках. И по итогам каждой поездки мы будем отбирать для тебя лучший образец.

Мы сознательно обходим своим вниманием спортбайки, эндуро и остальные классы и подклассы мотоциклов — в основном все они обладают серьезными мощностными показателями, требуют определенных навыков в управлении и рассчитаны на ездоков, имеющих хоть какой-то опыт. Твоя же задача сейчас — научиться крепко держаться в седле, уверенно закладывать байк в повороты и грамотно управляться с ручкой газа и рычагами тормозов.

Начнем мы с классиков, которые по определению считаются лучшим выбором для начинающего байкера.

Yamaha YBR 125

Этот мотоцикл стоило бы покрыть почетом и поклониться ему в покрышки: именно легендарный "ебрик" является главным страдальцем и жертвой, которую приносит множество мотоциклистов на пути к мастерству. Количество увечий, которые наносят ученики мотошкол и самоучки этой "Ямахе", не поддается исчислению. Строго говоря, именно он и является идеальным вариантом для чайника: легкий и маломощный (масса — 108 кг, объем двигателя — 125 см^3, мощность — 11 л. с.) мотоцикл очень дружелюбен и послушен в управлении, легко прощает большинство ошибок начинающего водителя и пролезет в любую щель в дорожном потоке. Также, что немаловажно, YBR 125 неприхотлив в обслуживании и весьма доступен — новый "ебрик" у разных дилеров стоит от $2500. Недостатками этого мотоцикла являются неудобная посадка для байкеров ростом выше 180 см (я с моими 190 см начал сходить с ума уже к десятому ки-

Kawasaki Versys 650

"Ну и уродец!" — воскликнули сотрудники редакции (которым, как ты уже знаешь, присуще чувство прекрасного), когда я въехал верхом на Versys на парковку издательского дома. "Морду", которая у этого мотоцикла и вправду на любителя, можно попытаться исправить, сняв ветровичок-обрубок, но внешняя нелепость не мешает этому мотоциклу радовать своего владельца в движении, даже если он только-только осваивает управление.

Довольно резвый 650-кубовый двигатель Versys, позволяющий эффективно ускорятся на трассе, тем не менее вполне удобен для неспешного маневрирования и в пробках, и на площадке для обучения. Отдельной похвалы заслуживает подвеска этого байка, с одинаковым комфортом несшего меня и по улицам города, и по разбитой проселочной дороге, на которую я выбрался в ходе тест-драйва: амортизаторы съедают большую часть неровностей, что делает Versys фактически универсальным мотоциклом. Однако не обходится и без проблем. Одной из них является крохотная лапка подножки, которая запросто продавливает ломометру пути — ужасно затекли подтянутые чуть ли не до груди ноги) и уж слишком непритязательная внешность — чувствовать себя органично на "ебрах" способны, наверное, лишь курьеры. Так как мотоцикл — это обычно мечта, то отдать победу YBR нам не позволило безусловно присущее всем сотрудникам Men's Health чувство прекрасного. Ну не может мечта выглядеть вот так! Да, с технической точки зрения у него реальных конкурентов на рынке мотоциклов для начинающих просто нет, но если уж на то пошло, то и немолодая повариха в теории — лучшая жена, чем девушка модельной внешности.

ВЫБИРАЙ...

При выборе своего первого мотоцикла в салоне руководствуйся четырьмя критериями.

1 ВЫСОТА Сядь на мотоцикл и посмотри, не велик ли он тебе: высота твоего первого байка должна позволять тебе твердо стоять на земле обеими ступнями. Если же у тебя получается касаться земли только пальцами ног — лучше выбери что-то пониже, даже если этот аппарат тебе безумно нравится.

2 ВЕС Сидя на мотоцикле, сними его с подножки и попробуй прокатить на несколько метров вперед и назад, а потом слезь с него и проделай то же самое, стоя сбоку. Если качение дается с огромным трудом, значит для тебя байк тяжеловат.

3 ПОСАДКА Сядь на мотоцикл, стоящий на подножке, и прими рабочее положение: ноги на подножках, руки на руле. Посиди так несколько минут — можешь даже порычать языком, имитируя рык мотора. Если тебе просто неудобно — напряжены руки, слишком согнута и затекает спина, лапка КПП расположена слишком близко к подножке и цепляется за ботинок, — рассмотри другой вариант.

4 КУБАТУРА Вне зависимости от того, какой класс мотоциклов тебе нравится, на первых порах за большим объемом двигателя и количеством лошадиных сил гнаться ни в коем случае нельзя, чтобы не обречь родственников на безумные траты на твои похороны или, что гораздо дороже и муторнее, лечение. В случае с классиками объем 650 см³ — твой потолок.

землю или свежеположенный асфальт в жаркий день, как это произошло со мной: мотоцикл неожиданно свалился на левый бок, пока я хвастался перед сотрудницами своими дорожными подвигами. Пришлось в одиночку поднимать с земли 209 кг металла, резины и поцарапанного пластика, что выглядело явно не триумфально. Также недостатком можно назвать отсутствие в базовой комплектации системы АБС – а если ее добавить, цена мотоцикла вырастет с заманчивых $12 200 до кусающихся $13 000.

Suzuki Bandit 650SA

Несмотря на вызывающее название, управлять "бандитом" вовсе не сложно: мотоцикл довольно дружелюбен и предсказуем, но панибратства, как Yamaha YBR 125, не потерпит. Баловаться с ручкой газа не стоит – если открутить ее чуть больше необходимого, 650-кубовый байк, конечно, не встанет на дыбы, но рванет с места более чем убедительно. Лихо пулять со светофоров – это умение приходит с опытом.

Бодрого и динамичного двигателя с головой хватает для передвижения в условиях мегаполиса, КПП по-спортивному четко переключает передачи, тормоза идеально сбалансированы и не перекинут тебя через руль, если ты случайно заденешь рычаг переднего тормоза. Все это, а также скромные габариты мотоцикла делают "бандита" лучшим штопором в городских пробках для начинающего.

Отдельно хочется отметить великолепный звук глушителя – на низких оборотах он выдает гулкий рокочущий бас, постепенно превращающийся в первобытный рев: если активно открутить ручку газа, остальные участники движения тебя точно услышат, а для твоей безопасности это только плюс. Ей же послужит наличие АБС уже в базовой комплектации, которая уменьшит твои шансы на падение, – в ходе эксперимента мне удалось добиться блокировки колеса только при резком торможении на сухом асфальте. А большие лопухи зеркал обеспечивают отличную обзорность.

Есть у "бандита" хоть и незначительные, но все же недостатки. Он тяжеловат – с полным баком вес мотоцикла достигает 250 кг. Ощутить это сполна мне пришлось, когда на парковке я забыл поставить байк на подножку. Поймал его, чуть не сорвав спину. Также минус – отсутствие индикатора включенной передачи. На мотоцикле стоимостью $12 500 такие удобные мелочи инженеры Suzuki могли бы и предусмотреть. ■

...И ЗАЩИЩАЙСЯ!

Мотоцикл сам по себе – удовольствие не из дешевых. И если у тебя есть требуемая сумма для его покупки, поздравляем и спешим огорошить – добавь к ней еще примерно $1500 на защитную экипировку, ездить без которой нельзя! Шлем, мотоботы, куртка с защитными вставками, мотоштаны и перчатки – все это в обязательном порядке должно быть на тебе в момент выезда из гаража. А если тебе кажется, что на улице слишком жарко, чтобы ехать в полном комплекте защиты, значит сегодня просто слишком жарко, чтобы ездить на мотоцикле.

В НАТУРАЛЬНУЮ ВЕЛИЧИНУ

ЕСЛИ ТВОЙ СТАРЫЙ ТЕЛЕВИЗОР КАЖЕТСЯ ТЕБЕ СЛИШКОМ МАЛЕНЬКИМ, А ЭКРАН КИНОТЕАТРА — СЛИШКОМ БОЛЬШИМ, ВЫХОД НАЙДЕН! 84-ДЮЙМОВЫЙ ТЕЛЕВИЗОР LG ULTRA HD ОБЕСПЕЧИТ ТЕБЕ АБСОЛЮТНО НАТУРАЛЬНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ. ГЛАВНОЕ, ДЕРЖИ СЕБЯ В РУКАХ ПРИ ПРОСМОТРЕ ВСЯКИХ ТОК-ШОУ, ПОТОМУ ЧТО СОБЛАЗН ЗАРЯДИТЬ ПО ФИЗИОНОМИИ НЕКОТОРЫМ ВЫСТУПАЮЩИМ — В НАТУРАЛЬНУЮ ВЕЛИЧИНУ И В 3D — БУДЕТ ВЕЛИК.

Что снаружи

Диагональ экрана в 84 дюйма лучше воспринимается глазом, чем мозгом, на который этот размер влияет приблизительно так же, как удав на кролика. Чтобы тебе было проще представить этого гиганта в интерьере, составь несложный прямоугольный пазл из четырех теликов поменьше, с диагональю 42 дюйма. По два в ряд, два сверху, два снизу. Получилось? Отлично, теперь ты знаешь, как выглядит новенький ULTRA HD в масштабах твоего жилища и сколько мебели придется вынести, чтобы освободить жизненное пространство для этого шедевра. Ты же все равно давно хотел избавиться от бабушкиного румынского гарнитура, теперь у тебя одним поводом больше. Большим поводом, надо заметить. К тому же с разрешением экрана 3840 x 2160 пикселей.

Что внутри

За то, чтобы качество изображения соответствовало такой роскошной диагонали, отвечает высокотехнологичная начинка. Четкость картинки обеспечивает процессор LG Triple XD Engine с функцией Resolution Upscaler Plus, оптимизирующей качество видео с внешних источников. К примеру, если ты захочешь посмотреть на ULTRA HD видео со своего выпускного, качество снятого на VHS изображения тебя приятно удивит. Ну а конвертер 2D в 3D позволит объемно увидеть даже самые плоские объекты. Но это еще не все. Технология CINEMA 3D с настраиваемым контролем глубины 3D-изображения и функцией выделения звука соответственно расположению источника на экране 3D Sound Zooming позволит тебе прочувствовать все нюансы нового кинофильма или открыть новое в старом — например, заново пережить высадку в Нормандии из "Спасения рядового Райана". Только учти, что ветеранские льготы тебе после этого все равно не дадут, даже если ты поседеешь под огнем немецких пулеметов, льющимся из 2.2-канальной акустической системы с эффектом присутствия.

Два метра Smart TV

ULTRA HD — не только большой, но и умный. Локальные библиотеки контента, среди которых Megogo (онлайн-кинотеатр с поддержкой 3D-контента) и первый украинский музыкальный сервис see.ua, новостные сервисы, социальные сети, передача контента на телевизор с других устройств и функция Screen Share, передающая ТВ-контент, к примеру, на экран мобильного, облачный сервис LG Cloud для хранения и воспроизведения контента в удаленном режиме — вот далеко не полный перечень возможностей этого гиганта мысли. И учти, что количество доступных приложений постоянно растет. Завершает образ система управления Smart Control — улучшенный интерфейс Smart Home и обновленный пульт Magic Remote. Не забываем также о функции Dual Play, позволяющей двум игрокам видеть на экране два разных изображения.

И если после этого ты скажешь, что тебе скучно...

МН ПРОМО

SAMSUNG SMART TV 2013: РАЗДВИГАЯ ГРАНИЦЫ

Хорошие новости для тех, кто собирается сменить "друга семьи" на более современную модель: все smart-телевизоры Samsung производства 2013 года оснащены новыми уникальными функциями. Обновленный интерфейс Samsung Smart Hub, библиотека фильмов на любой вкус в HD-качестве Smart Kino, быстрый и легкий поиск любого контента, улучшенное управление Smart Interaction, взаимодействие различных устройств Samsung и передача контента с помощью функции AllShare сделают твой досуг у телевизора еще более комфортным и насыщенным. Только не забудь взвеситься перед покупкой — если начнешь толстеть, сразу станет понятно, в чем причина.

ЗАСУХА В ДОРОГУ

Бывают в жизни ситуации, когда потеть ну совсем не с руки. Например, в поездках. Если вопрос сухих подмышек для тебя стоит настолько остро, можешь воспользоваться салфеткой. Но не простой, а с антиперспирантом — одноразовой салфеткой Dry Dry, сужающей протоки потовых желез за счет действия соли и образования нерастворимого осадка у канала железы. 1–2 применений хватит на целую неделю — достаточно нанести Dry Dry вечером после душа перед сном на чистую сухую кожу. Парой запасных футболок в багаже меньше. Только помни, что потоотделение является частью обмена веществ и особо измываться над ним не стоит.

НОВЫЙ ДЕНЬ, НОВЫЕ ЛИНЗЫ

Идеальное зрение — это удовольствие и удобство, которое по-настоящему можно оценить только тогда, когда оно ухудшилось. Контактные линзы позволяют вновь увидеть мир во всей его красоте, а одноразовые контактные линзы еще и избавляют от массы неудобств. Конечно, если правильно их подобрать. Одноразовые контактные линзы Dailies® Aqua Comfort Plus® обеспечивают уникальный эффект тройного увлажнения в течение всего дня, при этом не требуя ухода. Они рекомендованы для занятий спортом и активного образа жизни, а также подойдут тем, чьи глаза раздражены сухим климатом или сезонной аллергией. Все, что от тебя требуется, — не забыть снять их перед сном.

ДЛЯ ТЕХ, КТО В МОРЕ

Nautica — один из самых известных и узнаваемых американских брендов — в этом году отмечает тридцатилетний юбилей. В честь круглой даты Nautica выпустила коллекцию Newport в истинно морской сине-бело-красной гамме. Представленные в ней предметы сочетают элегантный дизайн с яхтенной функциональностью, а о юбилее напоминает цифра 30, которой украшены избранные вещи. Яхтенные куртки не только защитят своего хозяина от дождя и соленых брызг, но и смогут подать сигнал в случае опасности благодаря встроенной в капюшон системе аварийной световой сигнализации. Вязаные кардиганы с воротником-шалью снабжены ветрозащитной подкладкой, а худи с капюшоном — шнуром для наушников. Стильно, практично — и всегда актуально.

ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ!

Управлять временем — то, к чему стремились часовые мастера не одного поколения. В 1725 году английскому мастеру Джорджу Грэму удалось "приручить время" и изобрести первый хронограф — аппарат с маятником для замеров временных отрезков с точностью до 1/16 секунды. С тех пор механизм совершенствовался и уменьшился до наручных масштабов. Современный хронограф — это дополнительная функция в часах, пуск, остановка и обнуление которой не влияют на работу основного механизма.

ФОРМУЛА СКОРОСТИ

Еще одна часовая мануфактура, которая внесла весомый вклад в развитие хронографа, — Breitling. Династия часовщиков Брайтлинг доработала этот механизм до современного вида: сначала была внедрена независимая кнопка запуска, остановки и обнуления счетчика, а позже, в 1934 году, появилась автономная кнопка обнуления показаний. Хронограф Breitling for Bentley Motors T Speed — результат сотрудничества часовой и автомобильной компаний. Эти спортивные часы оснащены эксклюзивной системой переменного тахометра, которая позволяет замерять среднюю скорость независимо от пройденного расстояния.

СПОРТИВНАЯ ТОЧНОСТЬ

Выпуском высокофункциональных хронографов также занимается компания Omega, являющаяся официальным хронометристом Олимпийских игр уже более 80 лет. Часы Omega De Ville Co-Axial Rattrapante оснащены запатентованным коаксиальным спуском, который в разы повышает срок службы механизма благодаря уменьшенному трению. Функция сплит-секунды (Rattrapante) в виде догоняющей центральной сплит-стрелки, расположенной поверх основной, позволяет замерять два отрезка времени одновременно, что крайне важно для спортивного хронометража.

БЫСТРЕЕ ВРЕМЕНИ

Компании Zenith принадлежит авторство самого быстрого в мире хронографа — El Primero. Механизм часов El Primero 36'000 VpH работает с рекордной частотой 36 000 полуколебаний в час, что позволяет засекать время с точностью до 1/10 секунды. Эта модель также оснащена тахиметрической шкалой на внутреннем ободке безеля. В часах El Primero Stratos Flyback Striking 10th стало впервые возможно визуально определить столь малые отрезки времени: стрелка хронографа совершает один оборот за 10 секунд. Функция Flyback позволяет мгновенно обнулить счетчик и немедленно начать следующий отсчет.

НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ!

Швейцарская часовая марка Graham, названная в честь "отца хронографа", специализируется на выпуске именно этого механизма. Модель Graham Chronofighter Oversize создана для бесстрашных гонщиков. В отличие от традиционных хронографов, система управления механизмом перенесена на левую сторону, а кнопка запуска представлена в виде увеличенного рычага с противоскользящими насечками. Так, на высокой скорости счетчик легко запускать большим пальцем правой руки, даже не глядя на циферблат.

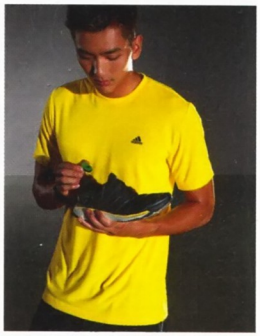
DOLBY ATMOS: БОЛЬШЕ ЧЕМ ЗВУК

Зачем люди ходят смотреть фильмы в кино, если это можно сделать дома? На то есть много причин. Кинотеатр — это не только большой экран, ведерко попкорна и места для поцелуев. Кинотеатр — это еще и звуковые системы, делающие все происходящее на экране практически неотличимым от реальности и доводящие эффект присутствия до предела. Синонимом качественного кинозвука давно уже стало Dolby. Dolby Surround, Dolby Stereo, Dolby Digital — каждая из этих стереосистем для кинотеатров от компании Dolby Laboratories произвела революцию в индустрии, дав зрителям возможность слышать кино по-новому.

На подходе новая революция, и имя ей Dolby® Atmos.

В Dolby® Atmos наряду с впечатляющими физическими характеристиками (до 256 звуковых каналов, и это при том что системы предыдущих поколений используют лишь каких-то 5–7 каналов) задействована абсолютно новая система позиционирования звукового сигнала, вследствие чего создается уникальная звуковая геометрия для каждого зала. Впрочем, лучше услышать самому — уже этим летом в кинотеатре "Мегаплекс" в РЦ "Блокбастер". И не переверни попкорн на соседа, уворачиваясь от пролетающей рядом киношной пули!

BOOST™: АМОРТИЗАЦИЯ БЕЗ ИЗНОСА



Бег — один из древнейших способов передвижения, но это не означает, что его нельзя усовершенствовать. Инновационная технология амортизации BOOST™ от adidas позволит каждому бегуну — любителю и профессионалу — взглянуть на бег по-новому. Больше удовольствия, лучшие результаты и меньший износ гарантированы. Секрет в революционном амортизирующем материале, детище лидеров в спортивной экипировке adidas и лидеров химической индустрии BASF. BOOST™ — это оригинальная промежуточная подошва из энергосберегающих капсул с ячеистой структурой, аккумулирующая и высвобождающая энергию при каждом шаге, обеспечивающая самый высокий уровень энергоотдачи в беговой индустрии. Более того, благодаря высоким показателям термостойкости BOOST™ дарит максимальный комфорт в температурном диапазоне от +40 до -20 градусов по Цельсию. Ну и конечно же, нельзя забывать о дополнительных технологиях, отвечающих за точечную поддержку, стабилизацию стопы и уменьшение износа. А совместимость кроссовок Energy Boost с системой контроля над тренировками miCoach превращает их в максимально комфортный и эффективный инструмент в твоем фитнес-арсенале. Беги, Форрест, беги!

adidas: ул. Крещатик, 21
a.testoni: Киев, ТЦ "Мандарин-Плаза", 3-й эт., ул. Бассейная, 6
Baldinini: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Charms: charms.com.ua
crocs: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
GANT: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
G-Star RAW: ТВК "Глобус", 1-я линия, Майдан Незалежности, 1
GUESS: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия; ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
Jean Gritsfeldt: Киев, L'UVE Store, ул. Толстого, 39
JiST: Киев, ул. Саксаганского, 102
kamenskakononova: Киев, ул. Софиевская, 18, офис 4
LACOSTE: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
Lagerfeld: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия; ТРЦ SkyMall, пр. Генерала Ватутина, 2т
LA SPORTIVA: vysota.com.ua
LEVI'S: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
MEXX: Киев, ул. Б. Васильковская, 26а; ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
NIKE: Киев, ул. Крещатик, 30/1
NORTH FACE: Extreme Style, ул. Глубочицкая, 53
PAUL & SHARK: Киев, ТЦ "Мандарин-Плаза", 3-й эт., ул. Бассейная, 6
ROY ROBSON: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
strellson: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
Tommy Hilfiger: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия; ТРЦ "Караван," ул. Луговая, 12
Naomi Goodsir, OLFACTIVE STUDIO, PARFUMERIE GÉNÉRALE: магазин "Бомонд", Пассаж, 15
COLLISTAR, DAVIDOFF, GIVENCHY, Elizabeth Arden, LOEWE, MATIS, S.T. DUPONT: магазин Brocard, ТК "Арена Сити", ул. Б. Васильковская, 1-3/2
LA ROCHE-POSAY, VICHY: "Аптека майбутнього", Крещатик, 44
L'ORÉAL PARIS: Watsons, пл. Л. Толстого, 5а

Реклама
SAMSUNG ELECTRONICS
Реклама
LG Life's Good

ЧТО В РЕЗУЛЬТАТЕ?

Скоро осень, а ты до сих пор не решил, чем бы себя таким летним развлечь? Держи список рекордов для занятий, которым хорошо предаваться в жару под безоблачным синим небом. Будешь знать, к чему стремиться и чего опасаться.

1. РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ

- **Максимальная скорость:** 44,5 км/ч

С такой средней скоростью промчался 300 м по треку спидскейтер Джо Мантиа. Ему потребовалось 24,25 сек. на преодоление этой дистанции.

2. СИГВЕЙ

- **Максимальный пробег без дозарядки:** 38 км

Для зарядки батарей сигвея нужно 1,04 кВт/ч и 8–10 ч. То есть "заправить" сигвей стоит максимум 3 грн.

3. ПЛАВАНИЕ

- **Максимальная скорость:** 8,6 км/ч

С такой скоростью бразильский пловец Сезар Сьело Фильо проплыл 50 м в 2009 году вольным стилем и установил мировой рекорд. Это у него заняло 20,91 сек.

4. ВЕЛОСИПЕД

- **Максимальная скорость:** 75 км/ч

В 2009 году Кевин Сиро развил такую скорость на велотреке, проехав 200-метровую дистанцию за 9,572 сек. На велосипеде можно ездить и еще быстрее, но только под горку или в аэродинамической тени автомобиля.

5. БАНДЖИ-ДЖАМПИНГ

- **Максимальная перегрузка:** 3 g

Возникает в тот момент, когда эластичный трос, полностью растянувшись, подкидывает тебя обратно вверх.

- **Максимальная высота для любительских прыжков:** 233 м

На такой высоте располагается площадка для банджи-джампинга на телебашне в Макао.

6. ФРИСБИ

- **Максимальная скорость в полете тарелки, которую смог поймать спортсмен:** 134 км/ч

Это сделал (причем одной рукой) 24 сентября 2012 года Дэвид Несбит (США).